

事業者 けやきの死  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/01/08(水) ~ 2025/01/14(火)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	01月08日水曜日	01月09日木曜日	01月10日金曜日	01月11日土曜日	01月12日日曜日	01月13日月曜日	01月14日火曜日
朝食	ご飯 あんかけ五目玉子 がんもの煮物 ねり梅 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ 刻みしば漬 みそ汁(豆腐・わかめ)	ご飯 温泉卵 車麩の煮物 刻みきゅうり漬け みそ汁(わかめ・大根)	ご飯 厚揚げのあんかけ ハムと野菜のクリーム煮 たいみそ みそ汁(白菜)	ご飯 花五目卵巻 揚げ茄子のそぼろ煮 白菜一夜漬 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 じゃが芋のコーンクリーム煮 焼き鮭ほぐし 昆布佃 みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 厚焼卵 切昆布と大豆の煮物 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・もやし)
	カロリー 375 炭水 58.3 蛋白 13.8 食塩 2.5 脂質 8.6 Ca 174	カロリー 422 炭水 62 蛋白 12.9 食塩 2.2 脂質 12.1 Ca 221	カロリー 356 炭水 56.7 蛋白 13.1 食塩 2.2 脂質 6.9 Ca 125	カロリー 356 炭水 64.9 蛋白 9.3 食塩 2 脂質 5.6 Ca 126	カロリー 379 炭水 61.2 蛋白 11.5 食塩 2.3 脂質 8.2 Ca 124	カロリー 344 炭水 62.4 蛋白 11.7 食塩 2.4 脂質 4 Ca 138	カロリー 382 炭水 60.1 蛋白 15 食塩 1.8 脂質 8 Ca 175
昼食	カレーピラフ タラのタルタル焼き ウィンナーと白菜のクリーム煮 果物(キウイフルーツ) コンソメスープ(青梗菜・人参)	ご飯 カレイのムニエル もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め トマトと玉ねぎのサラダ コンソメスープ(玉葱・ほうれん草)	醤油ラーメン 焼き餃子 ぶどうフルーチェ	カレーライス 大根サラダ 福神漬 十勝ヨーグルト	ご飯 鶏肉のソテーミックスソースかけ えびとブロッコリーの胡麻マヨサラダ ヨーグルト和え えのきのスープ	五目御飯 鶏の利休焼き 豆腐の旨煮 いちごフルーチェ ミネストローネ	ご飯 鰯フライ 若鶏八幡巻 人参サラダ にらたまスープ
	カロリー 527 炭水 64.8 蛋白 23.9 食塩 3.4 脂質 17.6 Ca 95	カロリー 458 炭水 59.1 蛋白 25.8 食塩 2.4 脂質 11.3 Ca 116	カロリー 401 炭水 61.7 蛋白 17 食塩 4.9 脂質 9.2 Ca 89	カロリー 595 炭水 82.9 蛋白 21.8 食塩 3.3 脂質 18.7 Ca 218	カロリー 559 炭水 67.2 蛋白 30.4 食塩 1.9 脂質 17.8 Ca 320	カロリー 499 炭水 64 蛋白 28.2 食塩 3.2 脂質 13.1 Ca 131	カロリー 521 炭水 69 蛋白 18.2 食塩 2.1 脂質 16.9 Ca 322
15時	プリン	ドームケーキ(こしあん)	梅ようかん	ミニおはぎ	チョコロールケーキ	バナナクレープ	水まんじゅう 梅あん
	カロリー 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	カロリー 100 炭水 19.3 蛋白 2.2 食塩 0 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 80 炭水 18.4 蛋白 1.4 食塩 0 脂質 0.1 Ca 3	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8	カロリー 89 炭水 8.1 蛋白 0.9 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 52 炭水 12.8 蛋白 0.3 食塩 0.5 脂質 0.1 Ca 2
夕食	ご飯 すきやき風 きのこのバター炒め 玉ねぎとハムのサラダ 清汁(はんぺん)	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き さつま揚げと大根の煮物 白菜の青のり醤油和え みそ汁(なす・ねぎ)	ご飯 回鍋肉 豆腐の野菜あんかけ ツナとかぶのサラダ 冬瓜のスープ	ご飯 赤魚の煮付け レタスと豆腐の旨煮 もやしのごまドレ和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 カレイの野菜あんかけ 豚肉ときのこのガーリックソテー 果物(バナナ) すまし汁(小松菜・麩)	ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ うぐいすまめ みそ汁(えのき・小松菜)	ご飯 クリームシチュー 花型豆腐と大根の煮物 ほうれん草のお浸し コンソメスープ(ペーコン・キャベツ)
	カロリー 419 炭水 60.5 蛋白 20 食塩 2.6 脂質 9.7 Ca 128	カロリー 425 炭水 61.9 蛋白 25.7 食塩 2.9 脂質 6.6 Ca 163	カロリー 559 炭水 58.8 蛋白 18.3 食塩 1.9 脂質 24.4 Ca 144	カロリー 403 炭水 58.9 蛋白 22.2 食塩 3 脂質 5.6 Ca 146	カロリー 421 炭水 65.4 蛋白 25.9 食塩 2.2 脂質 5.7 Ca 108	カロリー 487 炭水 68.9 蛋白 15.5 食塩 3 脂質 14.8 Ca 129	カロリー 465 炭水 66.7 蛋白 21.8 食塩 3.2 脂質 11.2 Ca 194
成分	カロリー 1413 kcal	カロリー 1405 kcal	カロリー 1379 kcal	カロリー 1434 kcal	カロリー 1430 kcal	カロリー 1419 kcal	カロリー 1420 kcal
	蛋白 59 g	蛋白 66.6 g	蛋白 48.8 g	蛋白 54.7 g	蛋白 69.1 g	蛋白 56.3 g	蛋白 55.3 g
	脂質 38.4 g	脂質 31.5 g	脂質 40.6 g	脂質 30 g	脂質 34.8 g	脂質 37.8 g	脂質 36.2 g
	炭水 183.6 g	炭水 202.3 g	炭水 192.7 g	炭水 225.1 g	炭水 203.1 g	炭水 203.4 g	炭水 208.6 g
	食塩 8.8 g	食塩 7.5 g	食塩 9.1 g	食塩 8.3 g	食塩 6.5 g	食塩 8.7 g	食塩 7.6 g
	Ca 397 mg	Ca 500 mg	Ca 649 mg	Ca 493 mg	Ca 560 mg	Ca 398 mg	Ca 693 mg

都合により変更することがございますのでご了承ください。