

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/01/15(水) ~ 2025/01/21(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月15日水曜日	01月16日木曜日	01月17日金曜日	01月18日土曜日	01月19日日曜日	01月20日月曜日	01月21日火曜日
朝食	ご飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ 野沢菜漬 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 里芋のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 刻みしば漬 みそ汁(白菜)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ かぼちゃサラダ 桜大根漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 温泉卵 冬瓜の葛煮 三色豆 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 高野豆腐の卵とじ くわいとひじきのサラダ たいみそ みそ汁(人参・ほうれん草)	ご飯 肉団子トマトソース 卵トーフのかにあんかけ 刻みしば漬 みそ汁(舞茸・ほうれん草)	ご飯 あんかけ五目玉子 千切り大根の甘辛煮 あみ佃 みそ汁(白菜)
	カロリー 395 炭水 60.4 蛋白 10.7 食塩 2.1 脂質 11.1 Ca 192	カロリー 358 炭水 60.7 蛋白 15.5 食塩 1.5 脂質 4.8 Ca 163	カロリー 367 炭水 68.5 蛋白 9.4 食塩 1.8 脂質 6.9 Ca 126	カロリー 391 炭水 65.6 蛋白 13 食塩 2.2 脂質 7 Ca 225	カロリー 335 炭水 63.1 蛋白 10.1 食塩 2.2 脂質 3.5 Ca 144	カロリー 406 炭水 62.5 蛋白 17 食塩 2.6 脂質 8.4 Ca 150	カロリー 368 炭水 59.9 蛋白 12.9 食塩 2.5 脂質 7.3 Ca 154
昼食	枝豆としらすのごはん 鮭チーズフライ 白菜と鶏肉の柚子風味 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(青梗菜・人参)	発芽玄米入りごはん ガーリックバターチキン スパゲティーサラダ 白菜とシラスのお浸し コーンクリームスープ	ご飯 カツのきのこソースがけ 中華風冷奴 フルーツ寒天 みそ汁(もやし・小松菜)	ご飯 赤魚粕漬け焼き 豚肉とごぼうの卵とじ 十勝ヨーグルト みそ汁(豆腐・ほうれん草)	ちらし寿司 ねぎとろ盛り やわらかイカと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 果物(りんご) 清汁(花麩・ひやむぎ)	かき玉うどん 白菜のツナ和え メロンフルーチェ	ご飯 ハンバーグ 和風おろし スナックえんどうのサラダ 十勝ヨーグルト みそ汁(きやべつ・わかめ)
	カロリー 507 炭水 73.9 蛋白 20.9 食塩 2.5 脂質 13.9 Ca 102	カロリー 534 炭水 63.8 蛋白 26.6 食塩 2.7 脂質 18.3 Ca 82	カロリー 539 炭水 88.1 蛋白 17.9 食塩 2.6 脂質 17.5 Ca 350	カロリー 483 炭水 67.2 蛋白 27.2 食塩 2.5 脂質 9.9 Ca 221	カロリー 602 炭水 77.7 蛋白 25 食塩 3.8 脂質 19.6 Ca 59	カロリー 447 炭水 59.4 蛋白 22.9 食塩 2.4 脂質 11.4 Ca 99	カロリー 520 炭水 75.5 蛋白 20.7 食塩 2.9 脂質 12.7 Ca 263
15時	ドームケーキ(チョコ)	どら焼き(カスタード)	葛まんじゅう(柚子)	あずきワッフル	シュークリーム	スイートポテト	いちごクレープ
	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 69 炭水 16.8 蛋白 0.9 食塩 0 脂質 0.1 Ca 10	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4	カロリー 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 食塩 0.1 脂質 3.9 Ca 14	カロリー 80 炭水 14.7 蛋白 0.5 食塩 0 脂質 2.3 Ca 73	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0
夕食	ご飯 酢豚風 かぼちゃしゅうまい もやしと胡瓜の和え物 中華スープ(卵・青葱)	ご飯 タラの塩麴焼き 豚肉と人参の煮物 玉ねぎとカニカマのサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 鱈の山椒味噌焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の胡麻和え すまし汁(かぶ・わかめ)	ご飯 蒸し鶏 ゴマダレ 信田煮 果物(バナナ) 清汁(卵豆腐・糸みつば)	ご飯 チキンのカレー焼き いんげんと人参のバター炒め えびとキャベツのサラダ コンソメスープ(えのき・青梗菜)	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 枝豆いなりの煮物 大根サラダ コンソメスープ(ペーコン・玉葱)	ご飯 鱈のきのこあんかけ ほうれん草しゅうまい 春雨マヨサラダ すまし汁(オクラ・とろろ昆布)
	カロリー 471 炭水 70.7 蛋白 15 食塩 2.6 脂質 13.3 Ca 130	カロリー 410 炭水 62.8 蛋白 24.4 食塩 3.1 脂質 5.1 Ca 128	カロリー 436 炭水 64.5 蛋白 20.4 食塩 2.6 脂質 9.8 Ca 205	カロリー 482 炭水 68.9 蛋白 20.5 食塩 3 脂質 9.2 Ca 150	カロリー 395 炭水 55.3 蛋白 25 食塩 2.1 脂質 7.1 Ca 189	カロリー 501 炭水 59 蛋白 25.6 食塩 2.3 脂質 15.7 Ca 129	カロリー 453 炭水 67.5 蛋白 21.9 食塩 3 脂質 10.3 Ca 142
成分	カロリー 1477 kcal 蛋白 48.8 g 脂質 41.8 g 炭水 220.9 g 食塩 7.3 g Ca 424 mg	カロリー 1414 kcal 蛋白 68.5 g 脂質 32.1 g 炭水 187.3 g 食塩 7.5 g Ca 373 mg	カロリー 1411 kcal 蛋白 48.6 g 脂質 34.3 g 炭水 237.9 g 食塩 7 g Ca 691 mg	カロリー 1420 kcal 蛋白 62.3 g 脂質 28.2 g 炭水 201.7 g 食塩 7.8 g Ca 600 mg	カロリー 1403 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 34.1 g 炭水 202.6 g 食塩 8.2 g Ca 406 mg	カロリー 1434 kcal 蛋白 66 g 脂質 37.8 g 炭水 195.6 g 食塩 7.3 g Ca 451 mg	カロリー 1431 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.2 g 炭水 211.1 g 食塩 8.5 g Ca 559 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。