

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/01/22(水) ~ 2025/01/28(火)

献立一覧表(成分有)7日間

	01月22日水曜日	01月23日木曜日	01月24日金曜日	01月25日土曜日	01月26日日曜日	01月27日月曜日	01月28日火曜日
朝食	ご飯 炒り豆腐 ナメ茸おろし 野沢菜漬 みそ汁(じゃが芋・しめじ)	ご飯 ほうれん草オムレツ れんこんと昆布の煮物 青しその実漬け みそ汁(なす・葱)	ご飯 肉団子甘酢あんかけ たけのこの煮物 うぐいすまめ みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 スペイン風オムレツ 枝豆とひじきの白和え 白菜一夜漬 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 千草焼 大根そぼろあんかけ 三色豆 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 かにしんじょのあんかけ 竹輪と昆布の煮物 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 だし巻玉子 車麩の煮物 金時豆佃 みそ汁(厚揚げ・葱)
	カロリー 321 炭水 59.4 蛋白 9.9 脂質 4.5 食塩 2.3 Ca 137	カロリー 330 炭水 59.2 蛋白 11 脂質 4.8 食塩 2.9 Ca 146	カロリー 425 炭水 75.9 蛋白 14.2 脂質 5.9 食塩 2 Ca 121	カロリー 355 炭水 64.2 蛋白 9.5 脂質 5.7 食塩 2.2 Ca 116	カロリー 376 炭水 63.9 蛋白 12.4 脂質 6.7 食塩 1.9 Ca 173	カロリー 366 炭水 60.7 蛋白 12.5 脂質 7.3 食塩 2.3 Ca 123	カロリー 401 炭水 68.9 蛋白 13.6 脂質 6.2 食塩 1.9 Ca 184
昼食	ご飯 海老カツ ミートボール甘辛煮 チキンシーザーサラダ レタススープ	麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 白菜の青のり醤油和え みそ汁(かぼちゃ・厚揚げ)	ご飯 ホキの味噌漬焼き 里芋のクリーム煮 人参サラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	ビビンパ キャベツの塩昆布和え ヨーグルト和え わかめスープ	チキンライス ロールキャベツ(コンソメ味) ツナのクリームマカロニ 春雨の和え物 冬瓜のスープ	カレーライス えびとキャベツのマヨサラダ 十勝ヨーグルト 福神漬	鶏南蛮そば 豆腐しゅうまい オレンジフルーチェ
	カロリー 541 炭水 67.8 蛋白 21.2 脂質 19.3 食塩 2.9 Ca 151	カロリー 483 炭水 64.4 蛋白 24.4 脂質 13.2 食塩 2.6 Ca 168	カロリー 405 炭水 62.5 蛋白 18.3 脂質 7.6 食塩 2.5 Ca 127	カロリー 520 炭水 64.8 蛋白 22.3 脂質 17.3 食塩 2.4 Ca 294	カロリー 475 炭水 74.7 蛋白 16.9 脂質 10.8 食塩 2.9 Ca 222	カロリー 608 炭水 82.6 蛋白 23.9 脂質 19.2 食塩 3 Ca 271	カロリー 414 炭水 62.6 蛋白 23.8 脂質 7.8 食塩 3.2 Ca 105
15時	ドームケーキ(カスタード)	雪見うさぎ饅頭	紫いもようかん	りんごゼリー	ロールケーキ(紅茶)	くずもち風デザート	チョコクレープ
	カロリー 116 炭水 17.4 蛋白 2.3 脂質 4.2 食塩 0 Ca 0	カロリー 77 炭水 17.6 蛋白 1.6 脂質 0 食塩 0 Ca 0	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 脂質 0.1 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 55 炭水 13.1 蛋白 0.3 脂質 0 食塩 0.1 Ca 4	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 脂質 3.1 食塩 0.1 Ca 8	カロリー 81 炭水 20.5 蛋白 0 脂質 0 食塩 0 Ca 3	カロリー 89 炭水 9.3 蛋白 1 脂質 5.2 食塩 0.1 Ca 0
夕食	ご飯 肉豆腐 大根サラダ パイン缶 みそ汁(白菜)	ご飯 鮭のクリームシチュー もやしとわかめの和え物 果物(りんご) かき玉汁	ご飯 キノコソーハンバーグ いかと大根の煮物 小松菜とシラスのお浸し キャベツと鶏ささみのスープ	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え ササミと白菜のポン酢和え みそ汁(南瓜・葱)	ご飯 カレイの照焼き さつま芋の煮物 鶏肉となすの生姜和え みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 ブリの生姜煮 大豆と鶏肉の炒り煮 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(白菜)
	カロリー 427 炭水 66.3 蛋白 17.8 脂質 8.1 食塩 2.1 Ca 142	カロリー 525 炭水 74.4 蛋白 20.8 脂質 15.3 食塩 2.9 Ca 146	カロリー 464 炭水 64.4 蛋白 23.1 脂質 11.8 食塩 3.7 Ca 228	カロリー 430 炭水 54.8 蛋白 19.7 脂質 12.5 食塩 3 Ca 118	カロリー 503 炭水 57.7 蛋白 25.7 脂質 17.4 食塩 3 Ca 133	カロリー 428 炭水 72.2 蛋白 24.2 脂質 3.4 食塩 2.3 Ca 127	カロリー 494 炭水 62.4 蛋白 25.9 脂質 13.8 食塩 2.7 Ca 142
成分	カロリー 1405 kcal	カロリー 1415 kcal	カロリー 1357 kcal	カロリー 1360 kcal	カロリー 1425 kcal	カロリー 1483 kcal	カロリー 1398 kcal
	蛋白 51.2 g	蛋白 57.8 g	蛋白 56 g	蛋白 51.8 g	蛋白 56.3 g	蛋白 60.6 g	蛋白 64.3 g
	脂質 36.1 g	脂質 33.3 g	脂質 25.4 g	脂質 35.5 g	脂質 38 g	脂質 29.9 g	脂質 33 g
	炭水 210.9 g	炭水 215.6 g	炭水 218.3 g	炭水 196.9 g	炭水 205.6 g	炭水 236 g	炭水 203.2 g
	食塩 7.3 g	食塩 8.4 g	食塩 8.3 g	食塩 7.7 g	食塩 7.9 g	食塩 7.6 g	食塩 7.9 g
	Ca 430 mg	Ca 460 mg	Ca 767 mg	Ca 532 mg	Ca 536 mg	Ca 524 mg	Ca 431 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。