

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/02/01(土) ~ 2025/02/07(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	02月01日土曜日	02月02日日曜日	02月03日月曜日	02月04日火曜日	02月05日水曜日	02月06日木曜日	02月07日金曜日
朝食	ご飯 温泉卵 野菜とウインナーのクリーム煮 うぐいすまめ みそ汁(冬瓜・わかめ)	ご飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ きざみきゅうり漬け みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 目玉焼き 揚げ茄子のそぼろ煮 漬物(干切沢庵) みそ汁(厚揚げ・ニラ)	ご飯 肉団子甘酢あんかけ じゃが芋のコーンクリーム煮 野沢菜漬 みそ汁(きゃべつ・わかめ)	ご飯 厚焼卵 くわいとひじきのサラダ 金時豆佃 みそ汁(白菜)	ご飯 若鶏二色巻 高野豆腐の卵とじ 桜大根漬 みそ汁(なす・葱)	ご飯 チーズオムレツ かぼちゃの煮物 青しその実漬け みそ汁(わかめ・葱)
	カロリー 415 蛋白 13.8 脂質 8.5 炭水 67.9 食塩 2 Ca 135	カロリー 399 蛋白 10.8 脂質 11.1 炭水 60.8 食塩 1.9 Ca 189	カロリー 356 蛋白 10.9 脂質 6.6 炭水 60.4 食塩 2.2 Ca 125	カロリー 399 蛋白 12.8 脂質 7.6 炭水 67.1 食塩 2.2 Ca 141	カロリー 409 蛋白 13.3 脂質 5.9 炭水 72.2 食塩 1.7 Ca 179	カロリー 357 蛋白 13.2 脂質 6.6 炭水 57.9 食塩 2.4 Ca 252	カロリー 363 蛋白 10.3 脂質 4.9 炭水 65.9 食塩 3.1 Ca 142
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 豆腐の旨煮 果物(白桃缶) コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	グリーンピースごはん 鶏肉の玉葱ソースがけ カブと小判揚げの煮物 果物(りんご) コンソメスープ(人参・青梗菜)	ご飯 ハンバーグ クリームチーズかけ ほうれん草焼売 野菜と果物のゼリー コンソメスープ(白菜・えのき)	ご飯 鯖のカレーマヨ焼き なすとピーマンの炒め物 豆腐サラダ 清汁(小松菜・えのき)	わかめごはん タラの塩麹焼き 豚肉と人参の煮物 ゴボウレンコンサラダ(明太マヨ) みそ汁(ほうれん草・ふ)	ご飯 メンチカツ 里芋の煮物 白菜のお浸し かき玉汁	カレーライス 海老とキャベツのマヨサラダ 福神漬 十勝ヨーグルト
	カロリー 468 蛋白 23 脂質 10.5 炭水 65.9 食塩 1.7 Ca 209	カロリー 417 蛋白 23 脂質 6.6 炭水 64.1 食塩 3.5 Ca 60	カロリー 535 蛋白 18.1 脂質 17.2 炭水 78.1 食塩 2.8 Ca 152	カロリー 509 蛋白 26.8 脂質 18.1 炭水 54.8 食塩 2.9 Ca 153	カロリー 495 蛋白 21.9 脂質 15.2 炭水 63.8 食塩 3.5 Ca 59	カロリー 541 蛋白 20.1 脂質 17.7 炭水 72.9 食塩 2.8 Ca 146	カロリー 603 蛋白 25.5 脂質 18.8 炭水 80.6 食塩 2.9 Ca 277
15時	レアチーズケーキ	赤鬼の練り切り	お米deブルーベリータルト	梅ようかん	抹茶まんじゅう	プリン	あずきワッフル
	カロリー 95 蛋白 1.6 脂質 7 炭水 5.9 食塩 0 Ca 93	カロリー 72 蛋白 1.5 脂質 0 炭水 16.4 食塩 0 Ca 0	カロリー 84 蛋白 0.9 脂質 3.7 炭水 12 食塩 0.1 Ca 53	カロリー 63 蛋白 0.4 脂質 0.1 炭水 15.5 食塩 0.1 Ca 291	カロリー 78 蛋白 1.4 脂質 0.2 炭水 17.8 食塩 0.1 Ca 65	カロリー 92 蛋白 1.3 脂質 2.5 炭水 0 食塩 0.3 Ca 0	カロリー 64 蛋白 1.6 脂質 2.1 炭水 0 食塩 0.1 Ca 4
夕食	ご飯 タラのタルタル焼き かぼちゃ焼売 白菜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(えのき・葱)	ご飯 カニ玉 豚肉とキャベツの味噌炒め くろまめ すまし汁(オクラ・しめじ)	ご飯 海老カツ 鶏肉と冬瓜の煮込み 人参サラダ みそ汁(南瓜・もやし)	ご飯 クリームロールキャベツ 厚揚げと鶏肉の煮物 春雨サラダ コンソメスープ(人参・椎茸)	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ 卵入り春雨ソテー おぐらの梅醤油和え みそ汁(さつま芋・もやし)	ご飯 赤魚の粕漬焼き 人参とたらこの炒め物 カリフラワーとツナの和え物 すまし汁(かぶ・厚揚げ)	ご飯 鮭の西京焼き レタスと豆腐の旨煮 大根のかにかま和え すまし汁(オクラ・とろろ昆布)
	カロリー 409 蛋白 20.8 脂質 9.2 炭水 58.7 食塩 2.6 Ca 130	カロリー 585 蛋白 24.4 脂質 23.1 炭水 67.3 食塩 2.9 Ca 286	カロリー 488 蛋白 21.6 脂質 11.8 炭水 69.4 食塩 2.5 Ca 147	カロリー 460 蛋白 17.3 脂質 10.8 炭水 70.8 食塩 2.7 Ca 329	カロリー 466 蛋白 25.5 脂質 10.8 炭水 63.3 食塩 2.6 Ca 171	カロリー 402 蛋白 22.3 脂質 9.4 炭水 56.5 食塩 2.5 Ca 124	カロリー 430 蛋白 24.5 脂質 9.1 炭水 58.7 食塩 2.5 Ca 164
成分	カロリー 1387 kcal	カロリー 1473 kcal	カロリー 1463 kcal	カロリー 1431 kcal	カロリー 1448 kcal	カロリー 1392 kcal	カロリー 1460 kcal
	蛋白 59.2 g	蛋白 59.7 g	蛋白 51.5 g	蛋白 57.3 g	蛋白 62.1 g	蛋白 56.9 g	蛋白 61.9 g
	脂質 35.2 g	脂質 40.8 g	脂質 39.3 g	脂質 36.6 g	脂質 32.1 g	脂質 36.2 g	脂質 34.9 g
	炭水 198.4 g	炭水 208.6 g	炭水 219.9 g	炭水 208.2 g	炭水 217.1 g	炭水 187.3 g	炭水 205.2 g
	食塩 6.3 g	食塩 8.3 g	食塩 7.6 g	食塩 7.9 g	食塩 7.9 g	食塩 8 g	食塩 8.6 g
	Ca 567 mg	Ca 535 mg	Ca 477 mg	Ca 914 mg	Ca 474 mg	Ca 522 mg	Ca 587 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。