

事業者 けやきの苑
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/02/08(土) ~ 2025/02/14(金)

献立一覧表(成分有)7日間

| | 02月08日土曜日 | 02月09日日曜日 | 02月10日月曜日 | 02月11日火曜日 | 02月12日水曜日 | 02月13日木曜日 | 02月14日金曜日 |
|-----|--|---|--|--|---|---|---|
| 朝食 | ご飯 さんま蒲焼 冬瓜の葛煮 白菜一夜漬 みそ汁(なす・葱) | ご飯 車麩の煮物 さつまいもサラダ たいみそ みそ汁(小松菜・玉葱) | ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 うぐいすまめ みそ汁(麩・わかめ) | ご飯 五目大豆煮 かにしんじょのあんかけ ねり梅 みそ汁(じゃがいも・葱) | ご飯 スペイン風オムレツ 野菜とウインナーのクリーム煮 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・ワカメ) | ご飯 あんかけ五目玉子 千切大根の甘辛煮 青しその実漬け みそ汁(豆腐・しめじ) | ご飯 筑前煮 ポテトサラダ しば漬 みそ汁(もやし・麩) |
| | カロリー 349 蛋白 13 脂質 7 炭水 56.4 食塩 2.2 Ca 116 | カロリー 409 蛋白 7.7 脂質 6.9 炭水 76.2 食塩 2.1 Ca 123 | カロリー 390 蛋白 11.9 脂質 4.8 炭水 72 食塩 2 Ca 116 | カロリー 427 蛋白 18.2 脂質 10.5 炭水 63 食塩 2 Ca 133 | カロリー 363 蛋白 9.9 脂質 7.6 炭水 61.7 食塩 2.3 Ca 151 | カロリー 367 蛋白 12.9 脂質 7.6 炭水 58.3 食塩 2.4 Ca 133 | カロリー 376 蛋白 9.6 脂質 8.3 炭水 62.6 食塩 1.8 Ca 120 |
| 昼食 | ご飯 カレイのバター醤油焼き 野菜炒め トマトとしらすのおろし和え みそ汁(もやし・絹さや) | いりこ菜飯 カニクリームコロッケ 根菜煮 オクラとなめこの和え物 みそ汁(白菜) | ご飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋のクリーム煮 大根とカニカマの和え物 清汁(卵豆腐・三つ葉) | 枝豆としらすのごはん 鱈の山椒味噌焼き 白菜の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁(はんぺん) | ご飯 エビフライ 炒り鶏 ピーチゼリー 清汁(小松菜・花麩) | カレーうどん 春菊のお浸し いちごフルーチェ | ご飯 ハートコロッケ 牛肉と菜の花の炒め物 イチゴのハートカップ コンソメスープ(白菜・ベーコン) |
| | カロリー 434 蛋白 30.2 脂質 7.3 炭水 57.5 食塩 2.7 Ca 150 | カロリー 476 蛋白 16.7 脂質 13.2 炭水 78.7 食塩 3 Ca 99 | カロリー 392 蛋白 20.3 脂質 6.6 炭水 60.1 食塩 3 Ca 124 | カロリー 442 蛋白 28.2 脂質 9.6 炭水 58 食塩 3.6 Ca 211 | カロリー 544 蛋白 24.2 脂質 12.6 炭水 83.2 食塩 2.1 Ca 134 | カロリー 455 蛋白 19.3 脂質 12.2 炭水 65.5 食塩 3.8 Ca 121 | カロリー 525 蛋白 16.4 脂質 14.7 炭水 79.6 食塩 2 Ca 283 |
| 15時 | ロールケーキ(紅茶) | シュークリーム | バナナクレープ | ミニおはぎ | チョコレートケーキ | 葛まんじゅう(抹茶) | バレンタインハート |
| | カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8 | カロリー 71 蛋白 2.4 脂質 3.9 炭水 6.5 食塩 0.1 Ca 14 | カロリー 89 蛋白 0.9 脂質 5.9 炭水 8.1 食塩 0.1 Ca 0 | カロリー 80 蛋白 1.4 脂質 0.1 炭水 18.4 食塩 0 Ca 3 | カロリー 71 蛋白 1.3 脂質 3.1 炭水 9.3 食塩 0.1 Ca 8 | カロリー 72 蛋白 1.1 脂質 0.1 炭水 17.3 食塩 0 Ca 11 | カロリー 77 蛋白 1.6 脂質 0 炭水 17.6 食塩 0 Ca 0 |
| 夕食 | ご飯 豚肉の生姜焼き たらこ豆腐 人参とツナのサラダ すまし汁(かぶ・わかめ) | ご飯 サバの塩焼き 豚とキャベツの味噌炒め 果物(バナナ) 冬瓜のスープ | ご飯 コンビーフとチーズ入りオムレツ 鶏肉と人参の煮物 白菜のツナマヨ和え コンソメスープ(ほうれん草・えのき) | ご飯 鶏の利休焼き さつま芋の煮物 わかめと大根のサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) | ご飯 おでん 豚しゃぶサラダ 胡瓜(ヌカ漬) 野菜とリンゴのジュース | ご飯 サーモンマヨネーズ焼き かぼちゃまんじゅう 白菜とツナの和え物 清汁(卵豆腐・みつば) | ご飯 カレイの照焼き 鶏肉となすの生姜焼き 果物(バナナ) みそ汁(豆腐・小松菜) |
| | カロリー 577 蛋白 20 脂質 26.6 炭水 59.9 食塩 2.8 Ca 125 | カロリー 468 蛋白 23.7 脂質 11.2 炭水 65.3 食塩 2.1 Ca 120 | カロリー 534 蛋白 24.8 脂質 20.3 炭水 59.3 食塩 2.6 Ca 234 | カロリー 470 蛋白 25.1 脂質 8.1 炭水 71.8 食塩 2.2 Ca 193 | カロリー 484 蛋白 13.3 脂質 14.4 炭水 74.6 食塩 2.9 Ca 117 | カロリー 474 蛋白 23.5 脂質 13.8 炭水 60.8 食塩 2.7 Ca 122 | カロリー 427 蛋白 25.7 脂質 4 炭水 69.1 食塩 2.6 Ca 119 |
| 成分 | カロリー 1431 kcal | カロリー 1424 kcal | カロリー 1405 kcal | カロリー 1419 kcal | カロリー 1462 kcal | カロリー 1368 kcal | カロリー 1405 kcal |
| | 蛋白 64.5 g | 蛋白 50.5 g | 蛋白 57.9 g | 蛋白 72.9 g | 蛋白 48.7 g | 蛋白 56.8 g | 蛋白 53.3 g |
| | 脂質 44 g | 脂質 35.2 g | 脂質 37.6 g | 脂質 28.3 g | 脂質 37.7 g | 脂質 33.7 g | 脂質 27 g |
| | 炭水 183.1 g | 炭水 226.7 g | 炭水 199.5 g | 炭水 211.2 g | 炭水 228.8 g | 炭水 201.9 g | 炭水 228.9 g |
| | 食塩 7.8 g | 食塩 7.3 g | 食塩 7.7 g | 食塩 7.8 g | 食塩 7.4 g | 食塩 8.9 g | 食塩 6.4 g |
| | Ca 399 mg | Ca 356 mg | Ca 474 mg | Ca 540 mg | Ca 410 mg | Ca 387 mg | Ca 522 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。