

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/02/15(土)～2025/02/21(金)

### 献立一覧表(成分有)7日間

|     | 02月15日土曜日                                                     | 02月16日日曜日                                                    | 02月17日月曜日                                                     | 02月18日火曜日                                                    | 02月19日水曜日                                                     | 02月20日木曜日                                                     | 02月21日金曜日                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>さんま蒲焼<br>たけのこの煮物<br>しそ昆布佃<br>みそ汁(小松菜・玉ねぎ)               | ご飯<br>豆腐のきのこあんかけ<br>かぼちゃサラダ<br>漬物(干切沢庵)<br>みそ汁(もやし・しいたけ)     | ご飯<br>ほうれん草オムレツ<br>がんもの煮物<br>桜大根漬<br>みそ汁(豆腐・葱)                | ご飯<br>カレー仕立てのじゃがいも煮<br>五目大豆煮<br>青しその実漬け<br>みそ汁(白菜・春菊)        | ご飯<br>千草焼<br>肉じゃが<br>白菜一夜漬<br>みそ汁(小松菜・もやし)                    | ご飯<br>厚焼卵<br>竹輪と昆布の煮物<br>たいみそ<br>みそ汁(舞茸・もやし)                  | ご飯<br>松風焼(あんかけ)<br>枝豆とひじきの白和え<br>刻みきゅうり漬け<br>みそ汁(麩・ほうれん草)         |
|     | カロリー 379<br>炭水 61.5<br>蛋白 14.3<br>食塩 2.1<br>脂質 7.4<br>Ca 130  | カロリー 334<br>炭水 66.9<br>蛋白 8.2<br>食塩 1.7<br>脂質 3<br>Ca 106    | カロリー 372<br>炭水 58<br>蛋白 12.9<br>食塩 2.5<br>脂質 8.2<br>Ca 211    | カロリー 386<br>炭水 62.8<br>蛋白 15.7<br>食塩 1.6<br>脂質 6.9<br>Ca 140 | カロリー 375<br>炭水 62.5<br>蛋白 13<br>食塩 2.2<br>脂質 6.7<br>Ca 124    | カロリー 381<br>炭水 61.4<br>蛋白 14.6<br>食塩 1.7<br>脂質 7.6<br>Ca 128  | カロリー 368<br>炭水 61<br>蛋白 13.1<br>食塩 1.9<br>脂質 6.5<br>Ca 129        |
| 昼食  | ご飯<br>ブリの生姜煮<br>鶏ときのこのソテー<br>ヨーグルト和え<br>清汁(花ふ・三つ葉)            | ちらし寿司<br>ねぎとろ盛り<br>里芋饅頭とカブの煮物<br>若鶏八幡巻<br>果物(りんご)<br>若竹汁     | ご飯<br>カレイのタルタル焼き<br>冬瓜のカニあんかけ<br>やわらかごぼうサラダ<br>コーンクリームスープ     | ご飯<br>カツのきのこソースがけ<br>エビとかぶのサラダ<br>フルーツ寒天<br>みそ汁(大根・小松菜)      | 発芽玄米入りごはん<br>チーズ鮭フライ<br>ふろふき大根<br>胡瓜ともやしの和え物<br>かき玉汁          | ご飯<br>キノコソースハンバーグ<br>かぼちゃの煮物<br>大根とかにかま和え<br>コンソメスープ(卵・青梗菜)   | ご飯<br>タラの塩麹焼き<br>豚肉とれんこんの甘辛煮<br>トマトと玉ねぎのサラダ<br>清汁(かにかま・三つ葉)       |
|     | カロリー 488<br>炭水 59.1<br>蛋白 28.1<br>食塩 2.1<br>脂質 14.2<br>Ca 223 | カロリー 596<br>炭水 78.2<br>蛋白 22.9<br>食塩 3.8<br>脂質 19.4<br>Ca 66 | カロリー 523<br>炭水 67.5<br>蛋白 23<br>食塩 2.3<br>脂質 17<br>Ca 155     | カロリー 505<br>炭水 83.1<br>蛋白 18.7<br>食塩 2<br>脂質 15.6<br>Ca 378  | カロリー 526<br>炭水 67.3<br>蛋白 20.4<br>食塩 3<br>脂質 18.4<br>Ca 101   | カロリー 513<br>炭水 72.5<br>蛋白 19.4<br>食塩 2.8<br>脂質 15.3<br>Ca 168 | カロリー 466<br>炭水 61.5<br>蛋白 22.5<br>食塩 3.4<br>脂質 12.3<br>Ca 109     |
| 15時 | 吹雪まんじゅう                                                       | いちごクレープ                                                      | ショートケーキ                                                       | ドームケーキ(チョコ)                                                  | スイートポテト                                                       | りんごゼリー                                                        | ドームケーキ(こしあん)                                                      |
|     | カロリー 70<br>炭水 0<br>蛋白 1.4<br>食塩 0.1<br>脂質 0.1<br>Ca 0         | カロリー 90<br>炭水 8.2<br>蛋白 1<br>食塩 0.1<br>脂質 5.9<br>Ca 0        | カロリー 81<br>炭水 20.5<br>蛋白 0<br>食塩 0<br>脂質 0<br>Ca 3            | カロリー 104<br>炭水 15.9<br>蛋白 2.2<br>食塩 0.1<br>脂質 3.5<br>Ca 0    | カロリー 80<br>炭水 14.7<br>蛋白 0.5<br>食塩 0<br>脂質 2.3<br>Ca 73       | カロリー 55<br>炭水 13.1<br>蛋白 0.3<br>食塩 0.1<br>脂質 0<br>Ca 4        | カロリー 100<br>炭水 19.3<br>蛋白 2.2<br>食塩 0<br>脂質 1.5<br>Ca 0           |
| 夕食  | ご飯<br>肉じゃが<br>スナックえんどうのサラダ<br>くろまめ<br>みそ汁(ほうれん草・ふ)            | ご飯<br>ロールキャベツ<br>人参とツナの炒め物<br>十勝ヨーグルト<br>冬瓜のスープ              | ご飯<br>チキンのカレー焼き<br>白菜のマヨ和え<br>野菜と果物のゼリー<br>コンソメスープ(玉葱・えのき)    | ご飯<br>あじの味噌漬焼き<br>肉豆腐<br>青菜のお浸し<br>とろろ昆布汁                    | ご飯<br>麻婆豆腐<br>にんじんしゅうまい<br>かぶ/根(ヌカ漬)<br>春雨とえのきのスープ            | ご飯<br>鱈フライ<br>鶏肉と里芋の煮物<br>十勝ヨーグルト<br>みそ汁(白菜・春菊)               | ご飯<br>ガーリックバターチキン<br>白菜と人参のクリーム煮<br>ツナとかぶのサラダ<br>コンソメスープ(もやし・えのき) |
|     | カロリー 563<br>炭水 74.6<br>蛋白 21.9<br>食塩 2.1<br>脂質 16.7<br>Ca 304 | カロリー 439<br>炭水 67.8<br>蛋白 16.2<br>食塩 2<br>脂質 10.6<br>Ca 367  | カロリー 485<br>炭水 67.1<br>蛋白 23.6<br>食塩 3.8<br>脂質 13.8<br>Ca 115 | カロリー 406<br>炭水 57.9<br>蛋白 24.7<br>食塩 2.2<br>脂質 7.3<br>Ca 167 | カロリー 441<br>炭水 60.8<br>蛋白 16.7<br>食塩 2.6<br>脂質 13.2<br>Ca 135 | カロリー 560<br>炭水 81.4<br>蛋白 24<br>食塩 2.7<br>脂質 13.7<br>Ca 417   | カロリー 469<br>炭水 57<br>蛋白 25.3<br>食塩 2.5<br>脂質 14.3<br>Ca 125       |
| 成分  | カロリー 1500 kcal                                                | カロリー 1459 kcal                                               | カロリー 1461 kcal                                                | カロリー 1401 kcal                                               | カロリー 1422 kcal                                                | カロリー 1509 kcal                                                | カロリー 1403 kcal                                                    |
|     | 蛋白 65.7 g                                                     | 蛋白 48.3 g                                                    | 蛋白 59.5 g                                                     | 蛋白 61.3 g                                                    | 蛋白 50.6 g                                                     | 蛋白 58.3 g                                                     | 蛋白 63.1 g                                                         |
|     | 脂質 38.4 g                                                     | 脂質 38.9 g                                                    | 脂質 39 g                                                       | 脂質 33.3 g                                                    | 脂質 40.6 g                                                     | 脂質 36.6 g                                                     | 脂質 34.6 g                                                         |
|     | 炭水 195.2 g                                                    | 炭水 221.1 g                                                   | 炭水 213.1 g                                                    | 炭水 219.7 g                                                   | 炭水 205.3 g                                                    | 炭水 228.4 g                                                    | 炭水 198.8 g                                                        |
|     | 食塩 6.4 g                                                      | 食塩 7.6 g                                                     | 食塩 8.6 g                                                      | 食塩 5.9 g                                                     | 食塩 7.8 g                                                      | 食塩 7.3 g                                                      | 食塩 7.8 g                                                          |
|     | Ca 657 mg                                                     | Ca 539 mg                                                    | Ca 484 mg                                                     | Ca 685 mg                                                    | Ca 433 mg                                                     | Ca 717 mg                                                     | Ca 363 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。