

事業者 けやきの苑  
 献立名 予定献立  
 食種名 常食(常)  
 期間 2025/02/22(土) ~ 2025/02/28(金)

### 献立一覧表(成分有)7日間

	02月22日土曜日	02月23日日曜日	02月24日月曜日	02月25日火曜日	02月26日水曜日	02月27日木曜日	02月28日金曜日
朝食	ご飯 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のコーンクリーム煮 桜大根漬 みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 枝豆しんじょのあんかけ ポテトサラダ 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 あみ佃 みそ汁(豆腐・青葱)	ご飯 温泉卵 厚揚げのあんかけ のり佃煮 みそ汁(白菜)	ご飯 ひきわり納豆 れんこんと昆布の煮物 刻みきゅうり漬け みそ汁(大根・小松菜)	ご飯 筑前煮 卵豆腐 金時豆佃 みそ汁(もやし・椎茸)	ご飯 焼き鮭ほぐし 車麩の煮物 しば漬 みそ汁(厚揚げ・葱)
	カロリー 357 炭水 63.5 蛋白 10.3 脂質 5.9 食塩 2.1 Ca 179	カロリー 395 炭水 62.9 蛋白 9.7 脂質 10.7 食塩 2.4 Ca 133	カロリー 381 炭水 65.3 蛋白 13.4 脂質 5.9 食塩 3.4 Ca 205	カロリー 396 炭水 58.4 蛋白 14.5 脂質 10.1 食塩 2.3 Ca 160	カロリー 369 炭水 67.5 蛋白 14.2 脂質 4.5 食塩 3.3 Ca 222	カロリー 387 炭水 68.1 蛋白 13.4 脂質 5.5 食塩 1.9 Ca 158	カロリー 320 炭水 57.6 蛋白 12.7 脂質 2.8 食塩 2.5 Ca 138
昼食	肉そば もやしと竹輪のサラダ ぶどうフルーチェ	赤飯 黒ムツ粕漬焼き 鶏肉と栗の甘辛煮 十勝ヨーグルト みそ汁(なめこ・長ねぎ)	麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 果物(黄桃缶) みそ汁(もやし・麩)	ご飯 鶏の照り焼き エビとかぶのサラダ 果物(バナナ) みそ汁(さつま芋・青葱)	ご飯 クリームシチュー カリフラワーと蒸し鶏のサラダ フルーツ寒天(みかん缶) コンソメスープ(青梗菜・人参)	チャーハン カニ玉 豚肉と大根の煮物 菜の花のお浸し 白菜のスープ	ご飯 鶏肉のソテーデミグラスソースかけ さつま芋の煮物 えびとキャベツのサラダ コンソメスープ(青梗菜・えのき)
	カロリー 589 炭水 75.4 蛋白 21.9 脂質 21.4 食塩 2.6 Ca 83	カロリー 536 炭水 78.2 蛋白 26.4 脂質 11.3 食塩 2.9 Ca 133	カロリー 498 炭水 70.2 蛋白 23.5 脂質 12.7 食塩 2.5 Ca 204	カロリー 457 炭水 70.9 蛋白 25.4 脂質 6.7 食塩 2.1 Ca 168	カロリー 458 炭水 84 蛋白 23 脂質 9.5 食塩 2.4 Ca 324	カロリー 523 炭水 62.7 蛋白 19.1 脂質 20.6 食塩 3.5 Ca 94	カロリー 481 炭水 73.5 蛋白 25.2 脂質 8.8 食塩 1.8 Ca 193
15時	イチゴロールケーキ	紫いもようかん	どら焼き(カスタード)	シュークリーム	おやつの日	黒糖まんじゅう	はちみつレモンゼリー
	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 脂質 3.3 食塩 0.1 Ca 8	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 112 炭水 0 蛋白 2 脂質 3.9 食塩 0.2 Ca 0	カロリー 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 脂質 3.9 食塩 0.1 Ca 14	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 脂質 0 食塩 0 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.1 脂質 0.1 食塩 0.1 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 脂質 0 食塩 0.1 Ca 2
夕食	麦メシとろろ芋 鶏のしそ味噌焼き 白菜とカニカマのサラダ 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 牛すき煮 ほうれん草しゅうまい 鶏肉となすの生姜和え とろろ昆布汁	ご飯 カレーの煮付 豚肉のおろし煮 かぶ/根(ヌカ漬) みそ汁(なす・葱)	ご飯 あじの西京焼き 豚肉と人参の煮物 もやしとわかめの和え物 清汁(小松菜・花麩)	ご飯 野菜コロッケ 茄子のそぼろ煮 胡瓜とツナの冷奴 みそ汁(もやし・麩)	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き ぜんまいの炒り煮 野菜と果物のゼリー すまし汁(ワカメ・葱)	ご飯 ホキの味噌漬焼き 白菜とウィンナーのコンソメ煮 くろまめ すまし汁(豆腐・ほうれん草)
	カロリー 410 炭水 62 蛋白 24.3 脂質 6.4 食塩 2.3 Ca 152	カロリー 405 炭水 66.1 蛋白 21.2 脂質 5.2 食塩 2.9 Ca 120	カロリー 460 炭水 57 蛋白 24.2 脂質 12.7 食塩 2.7 Ca 114	カロリー 453 炭水 59.4 蛋白 22.5 脂質 11.7 食塩 2.5 Ca 140	カロリー 524 炭水 71.9 蛋白 15.4 脂質 18.1 食塩 1.9 Ca 129	カロリー 461 炭水 72 蛋白 22.9 脂質 9 食塩 2.4 Ca 183	カロリー 491 炭水 60.3 蛋白 28.3 脂質 14.1 食塩 3.2 Ca 275
成分	カロリー 1431 kcal	カロリー 1399 kcal	カロリー 1451 kcal	カロリー 1377 kcal	カロリー 1433 kcal	カロリー 1441 kcal	カロリー 1387 kcal
	蛋白 57.9 g	蛋白 57.7 g	蛋白 63.1 g	蛋白 64.8 g	蛋白 54.3 g	蛋白 56.5 g	蛋白 66.2 g
	脂質 37 g	脂質 27.3 g	脂質 35.2 g	脂質 32.4 g	脂質 32.1 g	脂質 35.2 g	脂質 25.7 g
	炭水 210.6 g	炭水 222.7 g	炭水 192.5 g	炭水 195.2 g	炭水 242.1 g	炭水 202.8 g	炭水 215.2 g
	食塩 7.1 g	食塩 8.3 g	食塩 8.8 g	食塩 7 g	食塩 7.6 g	食塩 7.9 g	食塩 7.6 g
	Ca 422 mg	Ca 677 mg	Ca 523 mg	Ca 482 mg	Ca 675 mg	Ca 435 mg	Ca 608 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。