

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/03/08(土) ~ 2025/03/14(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月08日土曜日	03月09日日曜日	03月10日月曜日	03月11日火曜日	03月12日水曜日	03月13日木曜日	03月14日金曜日
朝食	ご飯 豆腐の包み焼 くわいとひじきのサラダ うぐいすめ みそ汁(ふ・ほうれん草)	ご飯 さんまのおかか煮 じゃが芋のコーンクリーム煮 刻みしば漬 みそ汁(厚揚げ・菜の花)	ご飯 スクランブルエッグ がんもの煮物 ねり梅 みそ汁(ほうれん草・長葱)	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 野沢菜漬 みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	ご飯 スペイン風オムレツ 竹輪と昆布の煮物 桜大根漬 みそ汁(白菜)	ご飯 かにしんじょのあんかけ 春雨の炒め煮 青しその実漬 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 厚焼卵 ナメ茸おろし 高菜漬 みそ汁(厚揚げ・もやし)
	カロリー 424 炭水 73.8 蛋白 14.1 食塩 2 脂質 6.6 Ca 132	カロリー 418 炭水 64.3 蛋白 14.4 食塩 1.9 脂質 10 Ca 246	カロリー 371 炭水 58.8 蛋白 11.2 食塩 2.7 脂質 9.1 Ca 171	カロリー 355 炭水 67 蛋白 9.8 食塩 1.7 脂質 6.1 Ca 142	カロリー 366 炭水 61.4 蛋白 11.6 食塩 2 脂質 7.4 Ca 137	カロリー 372 炭水 65.2 蛋白 10.4 食塩 2.6 脂質 6.4 Ca 112	カロリー 345 炭水 59 蛋白 12.2 食塩 2.3 脂質 6 Ca 165
昼食	ご飯 ハンバーグ デミグラスソースかけ えびとブロッコリーのサラダ 十勝ヨーグルト コンソメスープ(青梗菜・かにかま)	ご飯 チーズはんぺんフライ もやしと豚ひき肉のカレー風味炒め 青菜のお浸し みそ汁(なす・葱)	カレーピラフ タラのタルタル焼き ウィンナーと白菜のクリーム煮 フルーツ寒天 コンソメスープ(青梗菜・冬瓜)	グリーンピースごはん サバの塩焼き 豚しゃぶマリネ かぶのしそ風味和え とろろ昆布汁	ご飯 味噌バターチキン スパゲティーサラダ 菜の花としらすのお浸し かぼちゃクリームスープ	肉うどん 白菜と蒸し鶏のサラダ いちごフルーチェ	ご飯 鱈フライ 若鶏二色巻き 春菊のお浸し かき玉汁
	カロリー 560 炭水 73.5 蛋白 23.7 食塩 2.7 脂質 18.5 Ca 298	カロリー 488 炭水 64.2 蛋白 17.2 食塩 2.3 脂質 17.1 Ca 192	カロリー 522 炭水 76.8 蛋白 24.2 食塩 3.4 脂質 17.5 Ca 265	カロリー 488 炭水 55.8 蛋白 21.8 食塩 2.5 脂質 17.4 Ca 55	カロリー 546 炭水 67.5 蛋白 28.1 食塩 3 脂質 16.7 Ca 189	カロリー 535 炭水 63.6 蛋白 18.6 食塩 3.2 脂質 20.8 Ca 80	カロリー 521 炭水 68.8 蛋白 21.8 食塩 2.7 脂質 16.1 Ca 457
15時	ロールケーキ(紅茶)	シュークリーム	どらやき(ずんだあん)	チョコロールケーキ	いちごクレープ	吹雪まんじゅう	はちみつレモンゼリー
	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8	カロリー 71 炭水 6.5 蛋白 2.4 食塩 0.1 脂質 3.9 Ca 14	カロリー 113 炭水 0 蛋白 2.8 食塩 0.2 脂質 1.5 Ca 0	カロリー 71 炭水 9.3 蛋白 1.3 食塩 0.1 脂質 3.1 Ca 8	カロリー 90 炭水 8.2 蛋白 1 食塩 0.1 脂質 5.9 Ca 0	カロリー 70 炭水 0 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 0	カロリー 95 炭水 23.8 蛋白 0 食塩 0.1 脂質 0 Ca 2
夕食	ご飯 ホキの味噌漬焼き スナックえんどうと蒸し鶏のサラダ もずく酢 清汁(豆腐・みつば)	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き さつま揚げと大根の煮物 果物(バナナ) 若竹汁	ご飯 肉豆腐 人参とツナの炒め物 金時豆佃 清汁(はんぺん)	ご飯 カニクリームコロッケ 大根そぼろあん 蒸し鶏とキャベツのオーロラソース和え コンソメスープ(えのき・青梗菜)	ご飯 タラの塩麹焼き 豚肉と大根の煮物 卵豆腐 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ご飯 酢豚風 かぼちゃしゅうまい もやしの和え物 中華スープ(卵・青葱)	ご飯 ビーフンチュー 花型豆腐と大根の煮物 ひじき豆 野菜とリンゴのジュース
	カロリー 347 炭水 54.3 蛋白 20.6 食塩 2.1 脂質 2.9 Ca 110	カロリー 466 炭水 70.1 蛋白 25.5 食塩 2.7 脂質 8.3 Ca 134	カロリー 474 炭水 72 蛋白 20.5 食塩 2.4 脂質 10.2 Ca 176	カロリー 458 炭水 75.8 蛋白 16.3 食塩 2.2 脂質 12.7 Ca 133	カロリー 428 炭水 59.8 蛋白 27.1 食塩 3.5 脂質 7.4 Ca 121	カロリー 465 炭水 69.7 蛋白 14.8 食塩 2.7 脂質 12.9 Ca 126	カロリー 537 炭水 93.2 蛋白 21.8 食塩 3 脂質 11.9 Ca 164
成分	カロリー 1402 kcal	カロリー 1443 kcal	カロリー 1480 kcal	カロリー 1372 kcal	カロリー 1430 kcal	カロリー 1442 kcal	カロリー 1498 kcal
	蛋白 59.7 g	蛋白 59.5 g	蛋白 58.7 g	蛋白 49.2 g	蛋白 67.8 g	蛋白 45.2 g	蛋白 55.8 g
	脂質 31.1 g	脂質 39.3 g	脂質 38.3 g	脂質 39.3 g	脂質 37.4 g	脂質 40.2 g	脂質 34 g
	炭水 210.9 g	炭水 205.1 g	炭水 207.6 g	炭水 207.9 g	炭水 196.9 g	炭水 198.5 g	炭水 244.8 g
	食塩 6.9 g	食塩 7 g	食塩 8.7 g	食塩 6.5 g	食塩 8.6 g	食塩 8.6 g	食塩 8.1 g
	Ca 548 mg	Ca 586 mg	Ca 612 mg	Ca 338 mg	Ca 447 mg	Ca 318 mg	Ca 788 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。