

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/03/22(土) ~ 2025/03/28(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月22日土曜日	03月23日日曜日	03月24日月曜日	03月25日火曜日	03月26日水曜日	03月27日木曜日	03月28日金曜日
朝食	ご飯 松風焼(あんかけ) ポテトサラダ 野沢菜漬 みそ汁(厚揚げ・しめじ)	ご飯 千草焼 大根そぼろあんかけ のり佃煮 みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 肉団子柚子おろし 高野豆腐の玉子とじ 青しその実漬け みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 筑前煮 枝豆しんじょのあんかけ 漬物(千切沢庵) みそ汁(さつまいも・もやし)	ご飯 チーズオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 三色豆佃 みそ汁(なす・葱)	ご飯 信田巻 かぼちゃサラダ しそ昆布佃 みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 さんまのおかか煮 菜の花のお浸し 漬物(千切沢庵) みそ汁(もやし・わかめ)
	カロリー 425 炭水 62.9 蛋白 13 食塩 2.3 脂質 12.4 Ca 175	カロリー 364 炭水 57.9 蛋白 13 食塩 2.3 脂質 7.8 Ca 142	カロリー 388 炭水 62.9 蛋白 14.7 食塩 2.4 脂質 7.2 Ca 145	カロリー 373 炭水 63.1 蛋白 11.6 食塩 1.7 脂質 6.9 Ca 99	カロリー 412 炭水 75 蛋白 12.2 食塩 2.9 脂質 5.4 Ca 256	カロリー 333 炭水 67.1 蛋白 8.4 食塩 1.5 脂質 4 Ca 128	カロリー 348 炭水 57 蛋白 13.6 食塩 2.3 脂質 6.3 Ca 245
昼食	ご飯 海老カツ ミートボール甘酢あん チキンシーザーサラダ レタススープ	ご飯 ロールキャベツ 里芋のクリーム煮 春雨の和え物 冬瓜のスープ	いりこ菜飯 白身魚のフライ 鶏肉のコンソメ煮 青菜と竹輪のお浸し すまし汁(豆腐・かぶ)	三色丼 もやしの菜の花の和え物 ヨーグルト和え わかめスープ	麦ごはん 鶏の塩麹漬け焼き 春雨サラダ 白菜の青のり醤油和え みそ汁(かぼちゃ・厚揚げ)	しらすと青じろのごはん カレイのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 やわらかごぼうサラダ コーンクリームスープ	ご飯 エビフライ 鶏肉となすの生姜焼き 十勝ヨーグルト みそ汁(えのき・長ねぎ)
	カロリー 536 炭水 69.1 蛋白 22.9 食塩 2.4 脂質 17 Ca 158	カロリー 404 炭水 67.7 蛋白 14.9 食塩 2 脂質 6.8 Ca 283	カロリー 489 炭水 68.7 蛋白 24.3 食塩 2.8 脂質 12.3 Ca 104	カロリー 470 炭水 64.3 蛋白 22.6 食塩 2.2 脂質 13.5 Ca 249	カロリー 488 炭水 65.5 蛋白 24.4 食塩 3.1 脂質 13.2 Ca 166	カロリー 487 炭水 64.8 蛋白 23.8 食塩 3 脂質 13.4 Ca 93	カロリー 549 炭水 81.9 蛋白 25.2 食塩 2.6 脂質 13.3 Ca 220
15時	紫いもようかん	イチゴロールケーキ	シュークリーム	葛まんじゅう(桜)	おやつの日	どら焼き(カスタード)	メロンロールケーキ
	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 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 71 炭水 17.2 蛋白 1 食塩 0 脂質 0.1 Ca 10	カロリー 82 炭水 18.7 蛋白 1.7 食塩 0 脂質 0 Ca 0	カロリー 112 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.2 脂質 3.9 Ca 0	カロリー 75 炭水 9.7 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 3.3 Ca 8
夕食	ご飯 牛肉豆腐 白菜とツナの和え物 パイン缶 みそ汁(もやし・わかめ)	ご飯 さわらの西京漬焼き ブロッコリーと卵のマヨサラダ 枝豆そぼろ みそ汁(白菜・椎茸)	ご飯 キノコソーハンバーグ いかと大根の煮物 白菜一夜漬 キャベツとカニカマのスープ	ご飯 赤魚の煮付け 豚肉のおろし煮 かぶ(ヌカ漬) とろろ昆布汁	ご飯 あじの西京焼き もやしとパプリカの和え物 果物(バナナ) かき玉汁	ご飯 はちみつ味噌焼きチキン 卵入り春雨ソテー オクラとなめこのおかか和え コンソメスープ(白菜・ベーコン)	ご飯 鶏のしそ味噌焼き えびとキャベツのマヨサラダ 金時豆佃 清汁(卵豆腐・糸みつば)
	カロリー 429 炭水 65.8 蛋白 20.2 食塩 2.2 脂質 7.8 Ca 139	カロリー 571 炭水 61.4 蛋白 31.3 食塩 2.1 脂質 20.9 Ca 284	カロリー 449 炭水 64.9 蛋白 19.1 食塩 3.3 脂質 11.8 Ca 153	カロリー 482 炭水 62.8 蛋白 24.1 食塩 2.7 脂質 13 Ca 116	カロリー 390 炭水 63.3 蛋白 19.1 食塩 1.8 脂質 6.5 Ca 103	カロリー 457 炭水 61.3 蛋白 25.3 食塩 2.1 脂質 10.7 Ca 145	カロリー 499 炭水 67.1 蛋白 27.8 食塩 2 脂質 11.7 Ca 239
成分	カロリー 1453 kcal	カロリー 1414 kcal	カロリー 1397 kcal	カロリー 1396 kcal	カロリー 1372 kcal	カロリー 1389 kcal	カロリー 1471 kcal
	蛋白 56.5 g	蛋白 60.6 g	蛋白 60.5 g	蛋白 59.3 g	蛋白 57.4 g	蛋白 59.5 g	蛋白 68 g
	脂質 37.3 g	脂質 38.8 g	脂質 35.2 g	脂質 33.5 g	脂質 25.1 g	脂質 32 g	脂質 34.6 g
	炭水 213.3 g	炭水 196.7 g	炭水 203 g	炭水 207.4 g	炭水 222.5 g	炭水 193.2 g	炭水 215.7 g
	食塩 7 g	食塩 6.5 g	食塩 8.6 g	食塩 6.6 g	食塩 7.8 g	食塩 6.8 g	食塩 7 g
	Ca 763 mg	Ca 717 mg	Ca 416 mg	Ca 474 mg	Ca 525 mg	Ca 366 mg	Ca 712 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。