施設長	課長	栄養士

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 5月 3日 ～ 2025年 5月 9日　　1:常食

2025-04-22 印刷

		5月 3日(土曜日)	5月 4日(日曜日)	5月 5日(月曜日)	5月 6日(火曜日)	5月 7日(水曜日)	5月 8日(木曜日)	5月 9日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバァレー） とりそぼろ（醤油味） がんもの含め煮 みそ汁（白菜・生揚げ）	コーンフレーク（みかん） マカロニサラダ 小松菜とトマトスープ	麦ごはん（ビタバァレー） とろろ 切干煮　＊ みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） オムレツ（キャベツ） 温サラダ コーンスープ	麦ごはん（ビタバァレー） めんたいこ 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（白菜）	麦ごはん（ビタバァレー） まぐろ味付けフレーク がんもの含め煮 みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバァレー） 温泉卵 ソテー　ベー・もや みそ汁（かぼちゃ・油あげ）
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.6 g 食塩 2.3 g 食繊総 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g 食繊総 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 359 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 2.9 g 食塩 1.7 g 食繊総 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g 食繊総 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 3.6 g 食塩 1.8 g 食繊総 4.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.0 g 食塩 2.2 g 食繊総 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g 食繊総 4.0 g
昼	基本	親子丼 お浸し（もやし・にら） スープ（キャベツ・コー） チョコっとプリン	長崎ちゃんぽん シュウマイ いちご一笑プリン（Ca）	大人様ランチ（端午の節句） コンソメスープ プリン	米飯 バジルオイル炒め（帆立） 炒り豆腐 スープ（玉葱・ほう）	パン（食パン 1・1/2 鶏のコーンマヨ焼き ほうれん草の梅おかか和え カフェオレ（たんぱくアップ） ヨーグルト	ガーリックトースト 魚のムニエル　トマトソー ミモザサラダ 牛乳(まきばの空) マンゴープリン（繊維）	パン（食パン 1・1/2 魚のムニエル　グリーンソー じゃが芋のコンソメ煮 牛乳(まきばの空)
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g 食繊総 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 16.5 g 食塩 4.7 g 食繊総 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 32.7 g 食塩 3.6 g 食繊総 4.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.8 g 食繊総 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 30.0 g 食塩 3.0 g 食繊総 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 34.9 g 食塩 2.5 g 食繊総 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 食繊総 10.9 g
夕	基本	米飯(ふりかけ) あじセサミフライ 煮物（じゃが芋・人参） スープ（人参・白菜）	ごはん（Ｃａふりかけ） 塩焼き（ホッケ） スパ（ナポリタン） 中華スープ（ねぎ/卵）	ごはん（Ｃａふりかけ） 野菜炒め 厚揚げのそぼろ煮 中華スープ（筍・卵）	横手焼きそば おかか和え(小松菜) 中華スープ（ねぎ・にら） プリン　Fe入り	米飯 豚となすのみそ炒め 豆腐のかにあんかけ スープ（玉葱・ほう）	米飯 肉じゃが 生揚とピーマン味噌炒め 中華スープ（ねぎ・にら）	大豆ミートのキーマカレー ツナサラダ 具沢山スープ Caぷらすムース（マンゴー）
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g 食繊総 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g 食繊総 4.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 19.9 g 食塩 1.9 g 食繊総 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 25.1 g 食塩 2.4 g 食繊総 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 17.1 g 食塩 2.4 g 食繊総 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 16.6 g 食塩 2.0 g 食繊総 10.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g 食繊総 13.9 g
栄養価計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1756 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 49.0 g 食塩 7.4 g 食繊総 19.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1751 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 52.8 g 食塩 9.1 g 食繊総 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1707 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 55.5 g 食塩 7.2 g 食繊総 12.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1703 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 57.4 g 食塩 8.4 g 食繊総 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1704 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 50.7 g 食塩 7.2 g 食繊総 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1704 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 61.5 g 食塩 6.7 g 食繊総 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1702 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 48.2 g 食塩 7.2 g 食繊総 28.8 g