

[週 間 献 立 表]

春陽の里

2025年 5月31日 ～ 2025年 6月 6日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-05-17 印刷

		5月31日(土曜日)	6月 1日(日曜日)	6月 2日(月曜日)	6月 3日(火曜日)	6月 4日(水曜日)	6月 5日(木曜日)	6月 6日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 卵豆腐 生揚げとピーマン炒め みそ汁（白菜・にんじん）	ホットフレーク（コーヒー） ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） まぐろ味付けフレーク ひじき煮 * みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） オムレツ(冷凍) 具沢山スープ Caゼリー	麦ごはん（ビタバアレー） とろろ 切干煮 * みそ汁（キャベツ・ねぎ）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） 煮浸し（こまつな） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）
		エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.2 g 食繊維総 1.2 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.6 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.3 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 1.5 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.5 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g 食繊維総 8.2 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.9 g 食繊維総 7.3 g
昼	基本	衣笠井 ほうれん草の梅おかか和え 酸辣湯風	ごま豆乳坦々うどん（冷） 青のりチーズポテト マンゴープリン（繊維）	米飯 肉じゃが チンゲン菜とかにかま炒め けんちん汁	米飯 焼き魚の薬味おろし ブロッコリーのニンニク炒め きんとき豆 スープ（玉葱・トマト）	登利平弁当風	ピザトースト 魚のコンソメ煮 サラダ（ブロッコリー・トマト） 牛乳（まきばの空）	パン（食パン 1・1/2） 香草野菜焼き（たら） とうふとホタテのさつと煮 牛乳（まきばの空）
		エネルギー 507 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.1 g 食塩 3.0 g 食繊維総 5.0 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 30.0 g 食塩 2.9 g 食繊維総 10.2 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.4 g 食繊維総 9.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 15.7 g 食塩 3.0 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 19.8 g 食塩 3.1 g 食繊維総 1.8 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 40.9 g 食塩 2.6 g 食繊維総 2.9 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 15.8 g 食塩 3.1 g 食繊維総 4.8 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） アジの南蛮漬け スパ（ナポリタン） 中華スープ（ニラ・ワン） ヴィタッチゼリー	米飯 ブロッコリーとエビ炒め かぼちゃいとし煮 スープ（ほう・コーン）	ツナとカリカリ梅のまぜごはん 豆腐ステーキきのこソース お浸し（もやし・にら） 中華スープ（卵・ほう） チョコっとプリン	チキンサラダスパ 大学芋 マカロニサラダ カフェオレ（たんぱくアップ）	ごはん（Caふりかけ） みそ煮（さば） エビとブロッコリーマヨ炒め スープ（芋・人参） プリン Fe入り	ごはん（Caふりかけ） バジルオイル焼き鶏 ごま酢和え（もや・人） 中華スープ（ねぎ/卵）	バターチキンカレー コールスローサラダ マカロニサラダ スープ（玉葱・芋）
		エネルギー 748 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 23.3 g 食塩 2.3 g 食繊維総 3.6 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.8 g 食塩 1.8 g 食繊維総 9.4 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 36.6 g 食塩 2.8 g 食繊維総 10.2 g	エネルギー 795 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 26.0 g 食塩 2.5 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 745 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 30.5 g 食塩 2.5 g 食繊維総 7.5 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.0 g	エネルギー 726 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 30.9 g 食塩 2.7 g 食繊維総 8.3 g
栄養 価 計		エネルギー 1733 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 54.6 g 食塩 7.8 g 食繊維総 12.3 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 51.3 g 食塩 6.9 g 食繊維総 20.8 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 54.1 g 食塩 8.2 g 食繊維総 24.4 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 52.4 g 食塩 7.8 g 食繊維総 14.7 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 51.8 g 食塩 7.3 g 食繊維総 13.8 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 71.2 g 食塩 6.3 g 食繊維総 15.1 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 82.1 g 脂質 58.1 g 食塩 7.7 g 食繊維総 20.4 g