

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年 6月14日 ～ 2025年 6月20日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-05-17 印刷

		6月14日(土曜日)	6月15日(日曜日)	6月16日(月曜日)	6月17日(火曜日)	6月18日(水曜日)	6月19日(木曜日)	6月20日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 煮浸し（こまつな・生揚げ） みそ汁（じゃが芋・玉葱）	コーンフレーク（みかん） ポテトサラダ 具沢山スープ	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ 切干煮　＊ みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） ハッシュドポテト 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバアレー） 卵豆腐 ソテー　ベー・チンゲン みそ汁（キャベツ・ねぎ）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 ひじき煮　＊ 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（白菜・生揚げ）
		エネルギー 409 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.1 g 食塩 2.0 g 食繊維総 6.0 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g 食繊維総 3.4 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.4 g 食塩 2.9 g 食繊維総 3.8 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.5 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.4 g 食塩 1.7 g 食繊維総 6.6 g
昼	基本	鶏飯 さつまいもサラダ 浅漬け（キャベツ） Caぶらすゼリー	ごま豆乳坦々うどん（冷） ふかし芋 冷奴（シラス大葉）	米飯 香草野菜焼き(たら) なすの油味噌いため スープ（キャベツ・コー） Caぶらすムース（カフェオレ）	米飯 ゆで鶏ゴマソース とうふとえびのさっと煮 シュウマイ 中華スープ（ねぎ/卵）	エビ千両ちらし弁当	フルーツサンド たらのバルサミコソース スパ（ナポリタン） 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2 マカロニグラタン(鶏) ピーマンおかか和え 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 669 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.3 g 食繊維総 13.3 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 31.0 g 食塩 3.4 g 食繊維総 9.9 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.9 g 食塩 3.1 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 23.0 g 食塩 1.8 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 4.9 g 食塩 2.2 g 食繊維総 1.0 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g 食繊維総 7.2 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24.3 g 食塩 2.4 g 食繊維総 7.1 g
夕	基本	米飯 たらの梅マヨ焼き カレーソテー（マカロニ） 中華スープ（ねぎ/卵）	米飯 カレー焼き カボチャチーズ焼き スープ（玉葱・人参）	米飯 とりのカポナータソース ピーマンとたまご炒め スープ（人参・白菜）	ツナと大根おろしうどん 竹輪の磯部揚げ お浸し（ほうれんそう） プリン　Fe入り	ごはん（Caふりかけ） サバのみそ煮 ジャーマンポテト 白菜とかにかまのトロっとスープ Caぶらすゼリー　イチゴ	米飯 鶏南蛮 お浸し（ほうれんそう） 野菜スープ（玉葱・人参） ビタミン入りティー	夏野菜カレー ミモザサラダ スープ（人参・ほう） いちご笑プリン（Ca）
		エネルギー 631 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.4 g 食繊維総 5.6 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.8 g 食塩 2.2 g 食繊維総 5.6 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 27.7 g 食塩 3.1 g 食繊維総 5.0 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 21.8 g 食塩 4.9 g 食繊維総 6.1 g	エネルギー 781 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 32.2 g 食塩 2.9 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.3 g 食塩 1.9 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 26.1 g 食塩 2.6 g 食繊維総 9.2 g
栄養 価 計		エネルギー 1709 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 47.1 g 食塩 6.7 g 食繊維総 24.9 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 67.7 g 食塩 8.0 g 食繊維総 18.9 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 60.4 g 食塩 8.4 g 食繊維総 13.4 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 56.8 g 食塩 8.7 g 食繊維総 16.7 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 60.5 g 食塩 8.0 g 食繊維総 9.6 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 57.4 g 食塩 6.3 g 食繊維総 15.8 g	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 57.8 g 食塩 6.7 g 食繊維総 22.9 g