

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年 6月21日 ～ 2025年 6月27日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-05-20 印刷

		6月21日(土曜日)	6月22日(日曜日)	6月23日(月曜日)	6月24日(火曜日)	6月25日(水曜日)	6月26日(木曜日)	6月27日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタパアレー） 煮魚 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（豆腐・葱）	コーンフレーク（みかん） ポテトサラダ かぼちゃ入りクリームスープ	麦ごはん（ビタパアレー） とりそばろ（醤油味） 含め煮（がんも） みそ汁（ねぎ・たまご）	パン（ロールパン） 目玉焼き（常食） スクランブルエッグ＊ ソテー　ベー・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） 鮭フレーク 煮物（生揚・人参） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	麦ごはん（ビタパアレー） まぐろ味付けフレーク 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（ねぎ・油揚げ）	麦ごはん（ビタパアレー） 卵豆腐 とりごぼう煮 みそ汁（白菜・油揚げ）
		エネルギー 456 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.8 g 食塩 2.1 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.5 g 食塩 3.3 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 26.9 g 食塩 3.1 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.8 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 3.3 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.4 g
昼	基本	柳川井風（牛） ごま和え（きゃべつ・人参） みそ汁（豆腐・なめこ） フルーツミックス	越前おろしそば フライドポテト（のり） 厚揚げお好み風 ビタミン入りティー	米飯 塩焼き（ホッケ） 小松菜と豚肉の煮びたし 中華スープ（冬瓜）	米飯 から揚げ オクラとトマトポン酢和え みそ汁（豆腐・葱）	パン（食パン 1・1/2 ハンバーグ ほうれん草と竹輪和え物 牛乳(まきばの空)	コーンマヨトースト エビのカレー炒め ごま和え（きゃべつ・人参） 牛乳(まきばの空)	法人レク　崎陽軒風弁当
		エネルギー 654 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.5 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 28.3 g 食塩 3.8 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 9.2 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.8 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 15.6 g 食塩 3.6 g 食繊維 9.4 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 28.0 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 2.9 g
夕	基本	米飯 塩焼き（あじ） 生揚とピーマン炒め 餃子スープ ビタミン入りティー	米飯 肉豆腐 梅マカロニ	米飯 豚となすのみそ炒め モヤシマヨネーズ和え スープ（玉葱・芋） ヴィタッチゼリー	ツナとトマトソースパスタ ポテトサラダ ごま酢和え（もや・人） スープ（キャベツ・コー）	米飯 さばの香り焼き カボチャチーズ焼き 中華スープ（チン・えの）	米飯 鶏の梅おろしポン酢 ごま和え（ブロッコリー・人参） スープ（玉葱・人参） プリン　Fe入り	シーフードカレー マカロニサラダ お浸し（キャベツ・人参） 中華スープ（卵・えのき）
		エネルギー 603 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.2 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 13.6 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 732 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 25.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 7.4 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.3 g 食塩 3.1 g 食繊維 11.1 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 27.5 g 食塩 1.9 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 726 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.9 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.9 g 食塩 4.9 g 食繊維 6.3 g
栄養 価 計		エネルギー 1713 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 46.8 g 食塩 7.3 g 食繊維 18.3 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 59.4 g 食塩 9.5 g 食繊維 14.6 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 79.0 g 脂質 45.4 g 食塩 6.2 g 食繊維 15.1 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 71.0 g 食塩 8.1 g 食繊維 18.0 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 63.4 g 食塩 8.3 g 食繊維 18.6 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 59.2 g 食塩 6.5 g 食繊維 15.5 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 48.2 g 食塩 9.7 g 食繊維 14.6 g