

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年 6月 7日 ～ 2025年 6月13日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-05-17 印刷

		6月 7日(土曜日)	6月 8日(日曜日)	6月 9日(月曜日)	6月10日(火曜日)	6月11日(水曜日)	6月12日(木曜日)	6月13日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタパアレー） とりそぼろ（醤油味） ソテー ソー・キャ みそ汁（白菜・たまご）	スープごはん（鶏） マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタパアレー） めんたいこマヨ ソテー ウイ・ほう みそ汁（白菜・油揚げ）	パン（ロールパン） スクランブルエッグ＊ ソテー ハム・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） ハンバーグ 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（白菜・生揚げ）	麦ごはん（ビタパアレー） とりそぼろ（醤油味） 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタパアレー） 卵豆腐 生揚げとピーマン炒め みそ汁（玉葱・ニンジン）
		エネルギー 457 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.2 g 食繊維総 3.4 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.8 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.5 g 食繊維総 4.5 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 25.0 g 食塩 2.5 g 食繊維総 3.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g 食繊維総 9.1 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.3 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g 食繊維総 3.9 g
昼	基本	カツ丼 お浸し（ほうれんそう） ごま豆腐 スープ（玉葱・トマト）	台湾まぜそば 厚揚げおかか和え トマト ビタミン入りティー	米飯 たらのバジルチーズソース おかか和え（ほうれんそう） 中華スープ（卵・白菜）	米飯 肉じゃが ポン酢和え スープ（ほう・コーン） Caぶらすムース（マンゴー）	パン（食パン 1・1/2） かぼちゃグラタン サラダ(チキン) 牛乳(まきばの空) ヴィタッチゼリー	ハニートースト 海老のビスク風煮込み 大根サラダ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） 豆腐のハンバーグ キャベツのコンソメ煮 カフェオレ（たんぱくアップ）
		エネルギー 723 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 26.6 g 食塩 3.7 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 28.7 g 食塩 3.7 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 15.6 g 食塩 2.0 g 食繊維総 3.4 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 食繊維総 10.3 g	エネルギー 736 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 27.1 g 食塩 2.1 g 食繊維総 9.6 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 28.8 g 食塩 2.3 g 食繊維総 7.3 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 22.5 g 食塩 2.6 g 食繊維総 10.7 g
夕	基本	米飯 煮魚（たら） スパ（ナポリタン） スープ（玉葱・ほう）	ごはん（Caふりかけ） 白身魚のケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮 中華スープ（ニラ・ワン）	米飯 ひき肉とキャベツのみそ炒 水菜と豆腐の卵とじ スープ（コーン・モヤシ） プリン Fe入り	冷し中華 さつまいもサラダ 冷奴	米飯 蒸し魚（緑のふわふわだしかけ） ごま和え（きゃべつ・人参） けんちん汁	米飯 鶏の黒酢あんかけ おかか和え（菜の花） スープ（玉葱・人参） Caぶらすゼリー（コーヒー）	ビーフカレー ほうれん草ヒジキのサラダ 五目豆 スープ（玉葱・トマト）
		エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.0 g 食塩 2.4 g 食繊維総 3.4 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.9 g 食繊維総 8.7 g	エネルギー 787 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 30.0 g 食塩 4.4 g 食繊維総 5.9 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.1 g 食塩 3.1 g 食繊維総 6.9 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 3.8 g 食塩 3.2 g 食繊維総 8.8 g	エネルギー 755 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 28.1 g 食塩 3.4 g 食繊維総 7.1 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 17.3 g 食塩 3.1 g 食繊維総 10.5 g
栄養 価 計		エネルギー 1708 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 48.5 g 食塩 8.3 g 食繊維総 11.1 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 54.3 g 食塩 7.3 g 食繊維総 17.7 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 66.5 g 食塩 8.9 g 食繊維総 13.8 g	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 54.2 g 食塩 8.3 g 食繊維総 21.1 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 43.1 g 食塩 7.6 g 食繊維総 27.5 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 61.0 g 食塩 8.0 g 食繊維総 19.3 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 56.0 g 食塩 8.2 g 食繊維総 25.1 g