

[週間献立表]

施設長	課長	栄養士

春陽の里
2025年 6月28日 ~ 2025年 7月 4日 1:常食

2025-06-07 印刷

		6月28日(土曜日)	6月29日(日曜日)	6月30日(月曜日)	7月 1日(火曜日)	7月 2日(水曜日)	7月 3日(木曜日)	7月 4日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 ピーマンおかか炒め みそ汁 (豆腐・葱)	コーンフレーク (コーヒー) 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 きんぴらごぼう * みそ汁 (玉葱・生揚げ)	パン (ロールパン) 焼きソーセージ じゃがいも入りクリームスープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 煮物 (生揚・人参) みそ汁 (白菜・にんじん)	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 (じゃが芋・油揚)	麦ごはん (ビタバアレー) とりそぼろ (醤油味) 煮物 (大根・人参) みそ汁 (玉葱・かぼちゃ)
		1人1日 - 459 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.7 g 食塩 2.3 g 食繊総 3.6 g	1人1日 - 515 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g 食繊総 3.1 g	1人1日 - 417 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.3 g 食繊総 3.9 g	1人1日 - 625 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 28.6 g 食塩 3.7 g 食繊総 7.1 g	1人1日 - 443 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g 食繊総 3.1 g	1人1日 - 446 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.6 g 食塩 2.0 g 食繊総 8.9 g	1人1日 - 427 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.8 g 食塩 2.2 g 食繊総 4.0 g
昼	基本	牛丼 オクラとえのき和え 中華スープ (卵・ほう) かんたんプリン(Ca)	麻婆焼きそば ごま酢和え(もやし・人参) 中華スープ (筍・卵) 杏仁豆腐 (福福)	ごはん (Caふりかけ) タラのレモングリル 煮物 (じゃが芋・人参) 中華スープ (ねぎ/卵)	米飯 塩焼き (ホッケ) 炒り豆腐 (人参) スープ (玉葱・トマト)	パン (食パン 1・1/2) 豆腐ステーキきのこソース マカロニサラダ 牛乳(まきばの空)	テリヤキバーガー風 ロールキャベツ(コンソメ) サラダ(じゃが芋・トマト) 牛乳(まきばの空) ヨーグルト和え	パン (食パン 1・1/2) エッググラタン アジアン風コールスローサラダ 牛乳(まきばの空) Caぷらすゼリー
		1人1日 - 638 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g 食繊総 5.6 g	1人1日 - 665 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 26.4 g 食塩 1.8 g 食繊総 12.6 g	1人1日 - 524 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 5.4 g 食塩 2.6 g 食繊総 7.6 g	1人1日 - 532 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g 食繊総 3.6 g	1人1日 - 666 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 32.0 g 食塩 2.8 g 食繊総 8.4 g	1人1日 - 667 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 24.6 g 食塩 3.4 g 食繊総 8.0 g	1人1日 - 658 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 27.3 g 食塩 2.4 g 食繊総 6.6 g
夕	基本	ごはん (Caふりかけ) 香草野菜焼き(鶏) ニラと豆腐の玉子とし スープ (芋・人参)	ゆかりご飯 ねぎ蒸し焼き (鯖) 冷奴 (天かす) スープ (キャベツ・人参)	米飯 豚肉と生揚げ炒め 鶏レバー煮 中華スープ (ニラ・ワン) ミルクゼリー	沖縄そば 沖縄てんぷら マンゴープリン (繊維)	米飯 アジアン風チキン 小松菜とちくわ中華炒め 中華スープ (ねぎ/卵)	米飯 サバのみそ煮 カボチャのそぼろあん スープ (ほう・コーン)	スパイスカレー風 サラダ (豆腐) ほうれん草ヒジキのサラダ スープ (たまご)
		1人1日 - 634 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.0 g 食塩 2.7 g 食繊総 5.0 g	1人1日 - 565 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 18.1 g 食塩 2.4 g 食繊総 4.8 g	1人1日 - 759 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g 食繊総 4.2 g	1人1日 - 547 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.8 g 食塩 3.7 g 食繊総 8.5 g	1人1日 - 598 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 25.7 g 食塩 2.8 g 食繊総 3.7 g	1人1日 - 598 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 17.1 g 食塩 2.9 g 食繊総 5.7 g	1人1日 - 619 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.9 g 食塩 3.0 g 食繊総 8.0 g
栄養 価計		1人1日 - 1731 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 63.4 g 食塩 7.8 g 食繊総 14.2 g	1人1日 - 1745 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 56.1 g 食塩 6.8 g 食繊総 20.5 g	1人1日 - 1700 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 40.7 g 食塩 7.8 g 食繊総 15.7 g	1人1日 - 1704 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 57.5 g 食塩 9.2 g 食繊総 19.2 g	1人1日 - 1707 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 69.7 g 食塩 7.6 g 食繊総 15.2 g	1人1日 - 1711 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 50.3 g 食塩 8.3 g 食繊総 22.6 g	1人1日 - 1704 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 56.0 g 食塩 7.6 g 食繊総 18.6 g