

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 7月12日 ～ 2025年 7月18日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-06-07 印刷

		7月12日(土曜日)	7月13日(日曜日)	7月14日(月曜日)	7月15日(火曜日)	7月16日(水曜日)	7月17日(木曜日)	7月18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）	スープごはん（鶏） マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） 切干煮 * みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	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（ビタバアレー） 煮魚 ソテー ウイ・もや みそ汁（じゃが芋・玉葱）	麦ごはん（ビタバアレー） 鮭フレーク 煮浸し（こまつな） みそ汁（豆腐・人参）	麦ごはん（ビタバアレー） とろろ 煮物（生揚・人参） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）
		エネルギー 459 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.7 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.8 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.1 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.0 g 食塩 1.6 g 食繊維 7.4 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 4.2 g
昼	基本	ガバオライス 塩昆布和え 酸辣湯風 ヨーグルト（マンゴー）	台湾まぜそば 蒸しえびシュウマイ オクラとトマトポン酢和え	ごはん（Caふりかけ） 西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 スープ（芋・人参）	米飯 麻婆なす 青梗菜ともやしのからし酢 中華スープ（卵・白菜）	パン（食パン 1・1/2 カレーパン粉焼き（アジ） ブロッコリーのニンニク炒め 牛乳(まきばの空)	フレンチトースト タラのレモンバターソース 温サラダ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2 ハンバーグ ごま和え（おくら・人参） 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 642 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 30.1 g 食塩 4.6 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g 食繊維 7.1 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 24.9 g 食塩 1.4 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 25.2 g 食塩 3.0 g 食繊維 7.5 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 24.5 g 食塩 2.7 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 24.9 g 食塩 2.7 g 食繊維 12.6 g
夕	基本	米飯(ふりかけ) 肉じゃが 鶏レバー煮 スープ（人参・白菜） ヴィタッチゼリー	米飯 ごま焼（たら） 生揚とピーマン炒め スープ（玉葱・トマト）	米飯 肉団子の中華旨煮 ピーマンおかか炒め 中華スープ（ニラ・ワン） プリン Fe入り	冷し中華 スパムおにぎり フルーツヨーグルト	米飯 豚の生姜焼き 冷奴ねばねば 中華スープ（卵・ニラ）	米飯 照焼（とり） 厚揚げお好み風 具沢山スープ	バターチキンカレー サラダ(ブロッコリー・アスパラ) スープ（キャベツ・コー） 紅茶ゼリー
		エネルギー 649 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 食繊維 10.0 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 12.9 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.1 g	エネルギー 764 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29.1 g 食塩 4.1 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 15.2 g 食塩 3.5 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.3 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 27.1 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 30.8 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.7 g
栄養 価 計		エネルギー 1750 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 47.1 g 食塩 7.3 g 食繊維 19.6 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 53.8 g 食塩 8.4 g 食繊維 14.3 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 48.3 g 食塩 8.2 g 食繊維 20.8 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 62.4 g 食塩 7.0 g 食繊維 14.5 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 65.0 g 食塩 7.9 g 食繊維 16.9 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 66.0 g 食塩 7.5 g 食繊維 15.6 g	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 64.6 g 食塩 6.3 g 食繊維 24.5 g