

[週間献立表]

春陽の里
2025年 7月19日 ~ 2025年 7月25日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-06-21 印刷

	7月19日(土曜日)	7月20日(日曜日)	7月21日(月曜日)	7月22日(火曜日)	7月23日(水曜日)	7月24日(木曜日)	7月25日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) ソテー ソー・チンゲン みそ汁(豆腐・なめこ)	コーンフレーク(みかん) ハッシュドポテト かぼちゃ入りクリームスープ	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ がんもの含め煮 みそ汁(白菜・にんじん)	パン(ロールパン) 焼きソーセージ キャベツのコンソメ煮 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク ソテー ハム・ほう みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) とりごぼう煮 みそ汁(玉葱・じゃが芋)
	エネルギー 466 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.2 g 食塩 3.6 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.4 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.4 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.0 g 食塩 1.3 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g 食繊維 10.9 g
昼 基本	野菜たっぷりひつまぶし 冷奴(天かす) ほうれんそうのポン酢和え Caぶらすゼリー	冷汁《そうめん》 ふかし芋 ヨーグルト(イチゴジャム)	雑穀ごはん <small>魚のムニエル(ジェノベーゼタルタル)</small> 小松菜のからし和え 中華スープ(ねぎ/卵)	米飯 ゆで鶏ゴマソース とうふとホタテのさっと煮 中華スープ(チン・えの)	パン(食パン 1・1/2) ムサカ(ギリシャ風) サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) 牛乳(まきばの空)	ロールパンサンド(コロッケ) ロールキャベツ(コンソメ) ほうれん草とトマトごま和え 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) セビーチェ(ペルー) ジャーマンポテト 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 641 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 13.2 g 食塩 4.7 g 食繊維 8.3 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 32.2 g 食塩 2.0 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 28.7 g 食塩 3.7 g 食繊維 12.6 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.8 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.7 g 食塩 3.5 g 食繊維 6.4 g
夕 基本	米飯 揚げないミルフィーユカツ お浸し(もやし・にら) スープ(玉葱・トマト)	米飯 チキンチーズソテー ソテー ベー・アス スープ(人参・ほう)	米飯 レバニラ炒め(玉・醤油) インゲン竹輪和え 中華スープ(卵・豆腐)	たぬきそば チキンナゲット オクラとえのき和え プリン Fe入り	米飯 鶏の梅おろしポン酢 マカロニサラダ スープ(玉葱・ほう)	米飯 ガイヤーン(タイ風) スパ(ナポリタン) スープ(人参・白菜) ヴィタッチゼリー	夏野菜カレー コールスロー(キャベツ) スープ(人参・ほう) Caぶらすゼリー(コーヒー)
	エネルギー 659 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 33.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 2.9 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 30.1 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.6 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 20.4 g 食塩 5.3 g 食繊維 8.3 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 25.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 718 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 21.2 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.3 g 食塩 3.1 g 食繊維 6.5 g
栄養 価計	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 67.9 g 食塩 7.6 g 食繊維 11.9 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 61.5 g 食塩 10.2 g 食繊維 16.1 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 67.2 g 食塩 7.2 g 食繊維 12.1 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 64.9 g 食塩 9.5 g 食繊維 16.4 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 64.2 g 食塩 7.9 g 食繊維 20.8 g	エネルギー 1741 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 52.0 g 食塩 6.8 g 食繊維 13.3 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 59.1 g 食塩 8.4 g 食繊維 23.8 g