

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年 7月 5日 ～ 2025年 7月11日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-06-07 印刷

		7月 5日(土曜日)	7月 6日(日曜日)	7月 7日(月曜日)	7月 8日(火曜日)	7月 9日(水曜日)	7月10日(木曜日)	7月11日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタパアレー） ツナマヨ ソテー ウイ・もや みそ汁（キャベツ・ねぎ）	コーンフレーク（みかん） 温サラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタパアレー） とろろ 切干煮 ＊ みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	パン（ロールパン） 目玉焼き（常食） スクランブルエッグ（刻み食） パンプキンスープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） とりそぼろ（醤油味） ソテー ハム・ほう みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタパアレー） めんたいとろろ がんもの含め煮 みそ汁（じゃが芋・玉葱）	麦ごはん（ビタパアレー） プチハンバーグ デミ（朝） ひじき煮 ＊ みそ汁（豆腐・葱）
		エネルギー 495 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 21.8 g 食塩 1.8 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.2 g 食塩 1.9 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 3.2 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.7 g 食塩 3.3 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.3 g 食塩 2.2 g 食繊維総 4.0 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 食繊維総 5.1 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.2 g 食繊維総 5.5 g
昼	基本	えび炒飯 シュウマイ 中華スープ（卵・えのき） バナナヨーグルト（オリゴ）	きつねうどん 大学芋 サラダ（トマト・玉葱・卵）	サラダ寿司 大葉の塩から揚げ うざく風 すまし汁 あじざいゼリー	米飯 塩焼き（あじ） お浸し（ほうれんそう） ひじき煮 ＊ みそ汁（豆腐・なめこ）	パン（食パン 1・1/2） ゆで鶏サラダ 角切りサラダ ミルクティー（たんぱくアップ）	マラサダ風 ロールキャベツ（コンソメ） ポテトサラダ（カレー） 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） フィッシュアンドチップス コールスロー（キャベツ） 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 687 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 25.2 g 食塩 3.6 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩 4.4 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 914 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 39.2 g 食塩 4.5 g 食繊維総 3.5 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 食繊維総 6.6 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.0 g 食繊維総 7.3 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 30.7 g 食塩 2.8 g 食繊維総 8.4 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.2 g 食塩 2.2 g 食繊維総 5.3 g
夕	基本	米飯 塩焼き（鯖） じゃが芋のコンソメ煮 野菜スープ（玉葱・人参・白菜）	米飯 豚の生姜炒め 根菜のそぼろ煮 スープ（玉葱・トマト） プリン Fe入り	米飯 煮魚（たら） ナストパブリカの甘酢炒め 中華スープ（チン・えの）	スパ（ミートソース） 菜の花とトマトわさびポン酢和え フライドポテト スープ（ほう・コーン）	米飯 タラのローズマリーロースト ほうれん草とツナ胡麻マヨ和え スープ（人参・モヤシ） Caぷらすムース（マンゴー）	ごはん（Caふりかけ） サバのレモングリル ごま和え（きゃべつ・人参） スープ（玉葱・人参）	鶏のほうれん草のカレー 人参サラダ 冷奴 中華スープ（ねぎ/卵）
		エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 1.8 g 食繊維総 8.6 g	エネルギー 717 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 22.3 g 食塩 2.8 g 食繊維総 7.2 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.0 g 食塩 1.8 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 32.8 g 食塩 2.1 g 食繊維総 10.1 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g 食繊維総 7.2 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.3 g 食塩 2.7 g 食繊維総 3.6 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 29.6 g 食塩 3.4 g 食繊維総 8.3 g
栄養 価 計		エネルギー 1727 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 64.6 g 食塩 7.2 g 食繊維総 16.4 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 46.4 g 食塩 9.1 g 食繊維総 16.4 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 50.4 g 食塩 8.0 g 食繊維総 12.5 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 58.6 g 食塩 8.1 g 食繊維総 21.0 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 54.3 g 食塩 7.5 g 食繊維総 18.5 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 61.0 g 食塩 8.1 g 食繊維総 17.1 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 58.6 g 食塩 7.8 g 食繊維総 19.1 g