

[週間献立表]

施設長	課長	栄養士

春陽の里
2025年 7月26日 ~ 2025年 8月 1日 1:常食

2025-07-12 印刷

		7月26日(土曜日)	7月27日(日曜日)	7月28日(月曜日)	7月29日(火曜日)	7月30日(水曜日)	7月31日(木曜日)	8月 1日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん (ビタバアレー) とろろ がんもの含め煮 みそ汁 (白菜・サントウ)	コーンフレーク (みかん) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん (ビタバアレー) とろろ 煮物 (生揚・人参) みそ汁 (白菜・たまご)	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 ピーマンおかか炒め みそ汁 (豆腐・葱)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 ソテー ハム・もや みそ汁 (キャ・油揚げ)	麦ごはん (ビタバアレー) 納豆 (挽き割り) 煮物 (じゃが芋・人参) みそ汁 (玉葱・油揚げ)
		エネルギー 437 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.5 g 食塩 2.1 g 食繊総 4.2 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g 食繊総 1.5 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.1 g 食塩 1.9 g 食繊総 3.4 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.3 g 食塩 2.1 g 食繊総 3.3 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g 食繊総 3.6 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.7 g 食塩 2.2 g 食繊総 3.7 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.0 g 食塩 1.8 g 食繊総 11.3 g
昼	基本	牛丼 冷奴 味噌けんちん Caぶらすムース (カフェオレ)	ミーゴレン風 (インドネシア) ごま和え (おくら・人参) 中華スープ (卵・ほう) 寒天デザート	米飯 あじセサミフライ おかか和え (菜の花) スープ (人参・白菜) チョコッとプリン	米飯 鶏南蛮 (タルタルソース) ほうれん草ヒジキのサラダ スープ (玉葱・人参)	ピザトースト ラタトゥイユ サラダ(チキン) 牛乳(まきばの空) ヨーグルト和え	パン (食パン 1・1/2) 味噌チーズ焼き (タラ) ジャーマンポテト 牛乳(まきばの空) チョコッとプリン	パン (食パン 1・1/2) 豚のねぎポン酢 菜の花わさびマヨ和え 牛乳(まきばの空) Caぶらすムース (カフェオレ)
		エネルギー 708 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 24.6 g 食塩 3.4 g 食繊総 4.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.5 g 食塩 3.0 g 食繊総 12.2 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 20.6 g 食塩 1.6 g 食繊総 8.3 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 33.2 g 食塩 2.5 g 食繊総 4.9 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.5 g 食塩 2.8 g 食繊総 6.5 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 26.4 g 食塩 3.1 g 食繊総 10.4 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 30.6 g 食塩 3.0 g 食繊総 7.1 g
夕	基本	米飯 香草野菜焼き(たら) 地中海風サラダ 中華スープ (ねぎ/卵)	米飯 魚のコンソメ煮 炒り豆腐 (ひじき) スープ (玉葱・トマト)	米飯 バジルオイル焼き鶏 ゴーヤチャンプルー 野菜スープ (玉葱・パプリカ・コーン)	ナスの肉汁うどん (温) きんぴらごぼう * ごま酢和え (もや・人) バナナヨーグルト (オリゴ)	米飯 ごま焼 (さわら) 小松菜と豚肉の煮びたし 中華スープ (卵・ニラ)	米飯 ゆで鶏サラダ ブロッコリのかにマヨ 中華スープ (ねぎ/卵)	シーフードカレー サラダ (トマト・玉葱・卵) 豆腐のかにあんかけ 中華スープ (卵・ほう)
		エネルギー 571 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.4 g 食繊総 3.3 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 27.3 g 食塩 1.6 g 食繊総 4.7 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 30.8 g 食塩 2.1 g 食繊総 3.5 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.1 g 食塩 3.6 g 食繊総 7.6 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 18.6 g 食塩 2.0 g 食繊総 4.5 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 24.0 g 食塩 2.3 g 食繊総 4.5 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 18.8 g 食塩 4.3 g 食繊総 6.7 g
栄養 価計		エネルギー 1716 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 52.0 g 食塩 7.9 g 食繊総 12.3 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 55.6 g 食塩 6.8 g 食繊総 18.4 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 59.5 g 食塩 5.6 g 食繊総 15.2 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 73.6 g 食塩 8.2 g 食繊総 15.8 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 82.7 g 脂質 62.3 g 食塩 6.9 g 食繊総 14.6 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 64.1 g 食塩 7.6 g 食繊総 18.6 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 84.0 g 脂質 57.4 g 食塩 9.1 g 食繊総 25.1 g