

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 8月16日 ～ 2025年 8月22日 1: 常食

施設長	課長	栄養士

2025-07-28 印刷

		8月16日(土曜日)	8月17日(日曜日)	8月18日(月曜日)	8月19日(火曜日)	8月20日(水曜日)	8月21日(木曜日)	8月22日(金曜日)
朝	基本	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(じゃが芋・油揚げ)	コーンフレーク(みかん) マカロニサラダ 具沢山スープ	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ きんぴらごぼう * みそ汁(ねぎ・油揚げ)	パン(ロールパン) 焼きソーセージ 小松菜とトマトスープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 京風納豆(挽き割り) ひじき煮 * みそ汁(玉葱・じゃが芋)	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク ソテー ベー・もや みそ汁(人参・ほう)
		1人1食 - 501 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 3.0 g 食繊維 5.8 g	1人1食 - 479 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.4 g	1人1食 - 377 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 3.8 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.5 g	1人1食 - 514 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 25.3 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.6 g	1人1食 - 426 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g 食繊維 8.2 g	1人1食 - 441 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 6.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 10.9 g	1人1食 - 553 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.0 g
昼	基本	鶏のゴマ照り焼き丼 南瓜サラダ 厚揚げお好み風 中華スープ(ニラ・えの)	ボンゴレ(トマト) サラダ(かにかま) 冷コーンスープ かんたんプリン(Ca)	米飯 タンドリーチキン 菜の花とトマトわさびポン酢和え 酸辣湯風 Caぶらすムース(マンゴー)	米飯 ごま焼(さわら) スパ(ナポリタン) スープ(人参・モヤシ)	パン(食パン 1・1/2) バジルオイル炒め(帆立) カボチャのそぼろあん 牛乳(まきばの空) ヨーグルト	ガーリックトースト 魚のコンソメ煮 小松菜のわさび和え 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) たらの梅おろしポン酢 スパゲティーサラダ 牛乳(まきばの空)
		1人1食 - 711 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 32.7 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.5 g	1人1食 - 594 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g 食繊維 4.7 g	1人1食 - 667 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.6 g 食塩 1.9 g 食繊維 5.1 g	1人1食 - 595 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.2 g	1人1食 - 596 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 11.3 g 食塩 3.4 g 食繊維 7.6 g	1人1食 - 581 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 35.3 g 食塩 2.4 g 食繊維 2.5 g	1人1食 - 520 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 13.5 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.3 g
夕	基本	米飯 八宝菜 揚げナス スープ(芋・コー)	米飯 鶏南蛮(タルタルソース) お浸し(ほうれんそう) スープ(コーン・モヤシ)	米飯 みそ煮(さば) 鶏レバー煮 白菜とかにかまのとろっとスープ	しょう油ラーメン ギョウザ Caゼリー ビタミン入りティー	米飯 酢豚(肉団子) ごま和え(ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・人参) 酸辣湯風	米飯 ゆで豚と揚げナスのポン酢かけ 生揚げとピーマン味噌炒め スープ(玉葱・人参)	大豆ミートのキーマカレー たこウインナーサラダ スープ(玉葱・トマト) みかん缶
		1人1食 - 532 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.6 g 食繊維 8.4 g	1人1食 - 677 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 31.7 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.0 g	1人1食 - 661 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 25.0 g 食塩 3.2 g 食繊維 3.8 g	1人1食 - 642 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 18.6 g 食塩 4.7 g 食繊維 5.8 g	1人1食 - 664 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.9 g 食塩 3.1 g 食繊維 8.8 g	1人1食 - 702 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 32.3 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.2 g	1人1食 - 679 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.2 g 食塩 2.8 g 食繊維 9.6 g
栄養 価 計		1人1食 - 1744 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 64.1 g 食塩 7.6 g 食繊維 18.7 g	1人1食 - 1750 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 62.7 g 食塩 8.1 g 食繊維 12.1 g	1人1食 - 1705 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 54.4 g 食塩 6.9 g 食繊維 13.4 g	1人1食 - 1751 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 61.0 g 食塩 9.3 g 食繊維 13.6 g	1人1食 - 1686 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 42.1 g 食塩 8.2 g 食繊維 24.6 g	1人1食 - 1724 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 74.5 g 食塩 7.2 g 食繊維 18.6 g	1人1食 - 1752 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 59.5 g 食塩 8.6 g 食繊維 19.9 g