[週間献立表]

施設長	課長	栄養士

春陽の里
2025年 8月23日 ~ 2025年 8月29日 1:常食

2025-07-28 印刷

		8月23日(土曜日)	8月24日(日曜日)	8月25日(月曜日)	8月26日(火曜日)	8月27日(水曜日)	8月28日(木曜日)	8月29日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 煮浸し(こまつな) みそ汁(かぼちゃ・油あげ)	コーンフレーク(みかん) ポテトサラダ 具沢山スープ	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク ひじき煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* 温サラダ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 ソテー ベー・もや みそ汁(玉葱・生揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) きんぴらごぼう * みそ汁(キャベツ・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 がんもの含め煮 みそ汁(人参・たまご)
		1人当り 456 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.7 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.2 g	1人当り 480 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.1 g	1人当り 394 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.6 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.9 g	1人当り 411 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.1 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.6 g	1人当り 484 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 g 食繊維 3.2 g	1人当り 416 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.2 g	1人当り 511 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.6 g
昼	基本	麻婆豆腐丼 ナムル 中華スープ(ねぎ/卵) 杏仁豆腐(福福)	冷し中華 フライドポテト(のり) 冷奴(天かす)	米飯 ゆで鶏ゴマソース ソテー コーン・ほう 豚汁 パナナヨーグルト(オリゴ)	米飯 魚のムニエル(ジェノベーゼタルタル) お浸し(もやし・にら) スープ(人参・ほう) みかん缶	パン(食パン 1・1/2) かぼちゃグラタン サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) 牛乳(まきばの空)	コーンマヨトースト ロールキャベツ(コンソメ) ゆでたまごサラダ 牛乳(まきばの空) Caぷらすゼリー	パン(食パン 1・1/2) 魚のコンソメ煮 ごま和え(ブロッコリー・人参) 牛乳(まきばの空)
		1人当り 655 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 23.7 g 食塩 1.7 g 食繊維 10.9 g	1人当り 697 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 28.4 g 食塩 2.7 g 食繊維 6.8 g	1人当り 651 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 20.7 g 食塩 2.6 g 食繊維 5.7 g	1人当り 600 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.5 g 食塩 2.0 g 食繊維 3.8 g	1人当り 653 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 27.6 g 食塩 2.2 g 食繊維 8.9 g	1人当り 635 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 32.7 g 食塩 2.9 g 食繊維 2.8 g	1人当り 585 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 24.4 g 食塩 2.0 g 食繊維 10.4 g
夕	基本	米飯 レバニラ炒め(玉・醤油) サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) 餃子スープ	米飯 サバのレモングリル オクラとトマトポン酢和え 中華スープ(卵・白菜)	米飯 肉団子の中華旨煮 含め煮(かぼちゃ) スープ(玉葱・人参) ミニプリン	ほうれんそうとハムのパスタ 厚焼きたまごサラダ トマトスープ(キャベツ) プリン Fe入り	米飯 塩焼き(鯖) ほうれん草の梅おかか和え 酸辣湯風 甘酒入り豆花	米飯 肉じゃが ピーマンとたまご炒め 野菜スープ(玉葱・ホリコ・コン) パナナヨーグルト(オリゴ)	カレーライス コールスローサラダ スープ(玉葱・人参) 牛乳かん
		1人当り 596 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g 食繊維 5.7 g	1人当り 606 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.3 g	1人当り 679 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.7 g 食繊維 7.7 g	1人当り 684 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.6 g 食塩 3.2 g 食繊維 6.0 g	1人当り 618 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 22.2 g 食塩 2.8 g 食繊維 5.5 g	1人当り 663 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 17.0 g 食塩 2.9 g 食繊維 10.4 g	1人当り 601 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 10.4 g 食塩 2.8 g 食繊維 10.3 g
栄養 価計		1人当り 1707 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 54.2 g 食塩 6.9 g 食繊維 20.8 g	1人当り 1783 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 61.8 g 食塩 7.2 g 食繊維 13.2 g	1人当り 1724 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 42.5 g 食塩 7.3 g 食繊維 18.3 g	1人当り 1695 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 63.2 g 食塩 6.8 g 食繊維 14.4 g	1人当り 1755 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 68.1 g 食塩 6.8 g 食繊維 17.6 g	1人当り 1714 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 56.7 g 食塩 7.5 g 食繊維 20.4 g	1人当り 1697 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 50.1 g 食塩 7.1 g 食繊維 24.3 g