

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 8月 2日 ～ 2025年 8月 8日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-07-12 印刷

		8月 2日(土曜日)	8月 3日(日曜日)	8月 4日(月曜日)	8月 5日(火曜日)	8月 6日(水曜日)	8月 7日(木曜日)	8月 8日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 鮭フレーク ソテー ウイ・いん みそ汁（玉葱・油揚げ）	お茶漬け（鮭） ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ ひじき煮 * みそ汁（キャベツ・ねぎ）	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） とろろ 切干煮 * みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 ソテー ソー・チンゲン みそ汁（キャベツ・ねぎ）	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（豆腐・なめこ）
		エネルギー 568 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.1 g 食塩 1.5 g 食繊維 2.5 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.0 g 食塩 2.5 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 2.9 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.0 g 食繊維 7.4 g
昼	基本	スパ（ミートソース） ミモザサラダ スープ（芋・ほう）	親子丼 お浸し（ほうれんそう） スープ（玉葱・人参） いちご一笑プリン（Ca）	米飯 塩焼き（サバ） 小松菜と豚肉の煮びたし スープ（キャベツ・コー）	米飯 麻婆なす お浸し（もやし） 中華スープ（ねぎ/卵） もも缶	パン（食パン 1・1/2） バジルオイル焼きタラ ほうれん草とトマトごま和え 牛乳(まきばの空)	コーンフレンチトースト 蒸し魚(緑のふわふわだしかけ) ひじきサラダ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） 白身魚の2色胡麻フリットゆずあんかけ 肉団子サラダ 牛乳(まきばの空) みかん缶
		エネルギー 604 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 23.5 g 食塩 3.9 g 食繊維 6.7 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 21.5 g 食塩 3.3 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 18.9 g 食塩 2.6 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.7 g 食塩 1.7 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 6.7 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.7 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 22.5 g 食塩 4.4 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 26.1 g 食塩 2.7 g 食繊維 5.8 g
夕	基本	米飯 カレーパン粉焼き（アジ） ごま和え（ブロッコリー・人参） 中華スープ（ねぎ/卵）	ごはん（Caふりかけ） たらの梅おろしポン酢 含め煮（かぼちゃ） 中華スープ（ねぎ/卵）	米飯 から揚げ じゃが芋のコンソメ煮 酸辣湯風 Caぷらすゼリー（コーヒー）	長崎ちゃんぽん シュウマイ さつまいもサラダ Caぷらすゼリー	縁日メニュー オムそば おこのみやき フライドポテト 彩り野菜のマリネ カクテル風ドリンク・レモン/巨峰、チョコバナナ	米飯 揚げ鶏のねぎソース 煮物（じゃが芋・人参） スープ（玉葱・トマト） ミニプリン	エビとほうれん草カレー サラダ（豆腐） 梅マカロニ 中華スープ（卵・えのき）
		エネルギー 566 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 16.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.6 g 食塩 1.9 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 729 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 24.4 g 食塩 1.9 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 15.9 g 食塩 4.2 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 986 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 45.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 10.3 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 24.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 18.6 g 食塩 3.5 g 食繊維 7.6 g
栄養 価 計		エネルギー 1738 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 64.1 g 食塩 9.0 g 食繊維 16.4 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 39.2 g 食塩 6.7 g 食繊維 15.0 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 53.4 g 食塩 6.9 g 食繊維 19.0 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 64.6 g 食塩 8.4 g 食繊維 16.0 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 55.2 g 食塩 6.9 g 食繊維 21.3 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 61.6 g 食塩 9.0 g 食繊維 16.3 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 53.2 g 食塩 8.2 g 食繊維 20.8 g