

[週間献立表]

春陽の里
2025年 8月 9日 ~ 2025年 8月15日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-07-12 印刷

		8月 9日(土曜日)	8月10日(日曜日)	8月11日(月曜日)	8月12日(火曜日)	8月13日(水曜日)	8月14日(木曜日)	8月15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 (豆腐・葱)	フレーク (コーヒー) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん (ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク ピーマンおかか炒め みそ汁 (豆腐・葱)	パン (ロールパン) スクランブルエッグ* ソテー コーン・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 煮物 (生揚・人参) みそ汁 (白菜・ねぎ)	麦ごはん (ビタバアレー) 納豆 (挽き割り) 含め煮 (かぼちゃ) みそ汁 (じゃが芋・油揚)	麦ごはん (ビタバアレー) とりそぼろ (醤油味) ソテー ハム・ほう みそ汁 (豆腐・なめこ)
		1人1食* - 459 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.1 g 食繊総 3.4 g	1人1食* - 532 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.3 g 食繊総 1.2 g	1人1食* - 420 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g 食繊総 3.6 g	1人1食* - 441 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.4 g 食塩 1.9 g 食繊総 3.6 g	1人1食* - 442 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g 食繊総 3.0 g	1人1食* - 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.1 g 食塩 1.4 g 食繊総 10.2 g	1人1食* - 460 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.5 g 食繊総 4.5 g
昼	基本	鶏飯 かぼちゃサラダ シュウマイ ヴィタタッチゼリー	ツナとトマトソースパスタ フライドポテト (ゆかり) 中華スープ (ニラ・ワン)	米飯 チキンソテー(デミソース) とうふとホタテのさっと煮 にんじんコンソメスープ Caぷらすゼリー	米飯 白身魚のスイートチリソース ブロッコリーのニンニク炒め 餃子スープ	パン (食パン 1・1/2) 牛肉オイスターソースの炒め ごま和え (おくら・人参) 牛乳(まきばの空)	ハンバーガー ロールキャベツ(トマト) ごま酢和え (もや・人) 牛乳(まきばの空)	パン (食パン 1・1/2) ブロッコリーとエビ炒め スパゲティーサラダ 牛乳(まきばの空)
		1人1食* - 625 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g 食繊総 7.8 g	1人1食* - 727 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 31.6 g 食塩 1.7 g 食繊総 6.4 g	1人1食* - 676 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 22.6 g 食塩 2.7 g 食繊総 4.4 g	1人1食* - 618 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 24.9 g 食塩 2.0 g 食繊総 4.8 g	1人1食* - 542 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 20.8 g 食塩 2.8 g 食繊総 8.4 g	1人1食* - 623 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 21.9 g 食塩 4.5 g 食繊総 7.4 g	1人1食* - 561 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.9 g 食繊総 8.1 g
夕	基本	米飯 レバニラ炒め (玉・醤油) 冷奴 スープ (ほう・コーン) もも缶	米飯 アジの南蛮漬け お浸し (ほうれんそう) スープ (玉葱・人参)	米飯 豚となすの生姜焼き サラダ (ブロッコリー・トマト・ツナ) けんちん汁	冷し中華 カボチャチーズ焼き 冷奴 マンゴープリン (繊維)	米飯 カレー焼き (さば) なすの油味噌いため スープ (人参・白菜) プリン Fe入り	米飯 生揚げステーキきのこソース 煮物 (じゃが芋・人参) 中華スープ (ねぎ/卵) ビタミン入りティー	キーマカレー 冷奴 (シラス大葉) スープ (人参・ほう) Caぷらすゼリー
		1人1食* - 613 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 20.7 g 食塩 2.4 g 食繊総 5.6 g	1人1食* - 468 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.2 g 食塩 1.9 g 食繊総 4.5 g	1人1食* - 605 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 20.2 g 食塩 3.0 g 食繊総 6.1 g	1人1食* - 699 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 24.8 g 食塩 3.3 g 食繊総 10.8 g	1人1食* - 746 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 30.5 g 食塩 2.2 g 食繊総 8.1 g	1人1食* - 611 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 23.5 g 食塩 2.5 g 食繊総 9.3 g	1人1食* - 703 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 29.9 g 食塩 2.5 g 食繊総 5.1 g
栄養 価計		1人1食* - 1697 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 47.2 g 食塩 7.0 g 食繊総 16.8 g	1人1食* - 1727 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 55.3 g 食塩 5.9 g 食繊総 12.1 g	1人1食* - 1701 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 51.0 g 食塩 7.6 g 食繊総 14.1 g	1人1食* - 1758 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 69.1 g 食塩 7.2 g 食繊総 19.2 g	1人1食* - 1730 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 63.3 g 食塩 7.0 g 食繊総 19.5 g	1人1食* - 1720 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 53.5 g 食塩 8.4 g 食繊総 26.9 g	1人1食* - 1724 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 59.7 g 食塩 6.9 g 食繊総 17.7 g