

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年 9月 6日 ～ 2025年 9月12日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-07-28 印刷

		9月 6日(土曜日)	9月 7日(日曜日)	9月 8日(月曜日)	9月 9日(火曜日)	9月10日(水曜日)	9月11日(木曜日)	9月12日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 煮魚 煮物（生揚・人参） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	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） まぐろ味付けフレーク ソテー ハム・ほう みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） 目玉焼き 2枚（常食） スクランブルエッグ＊（刻） ソテー ウイ・ほう 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（キャベツ・ねぎ）	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（白菜・油揚げ）	麦ごはん（ビタバアレー） とりそぼろ（醤油味） 生揚とピーマン炒め みそ汁（玉葱・ほう）
		1人1食 - 506 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.6 g	1人1食 - 503 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 1.5 g	1人1食 - 442 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.0 g	1人1食 - 477 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.7 g 食塩 2.5 g 食繊維 3.3 g	1人1食 - 411 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.5 g 食塩 2.0 g 食繊維 8.4 g	1人1食 - 441 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.4 g 食繊維 8.5 g	1人1食 - 473 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.6 g
昼	基本	ビビンバ 冷奴 スープ（玉葱・トマト） 杏仁豆腐（福福）	金平うどん（ごぼう） おかか和え（ブロッコリー） いちご一笑プリン（Ca）	米飯 焼き魚の薬味おろし ブロッコリーのニンニク炒め うどん	米飯 塩焼き（ホッケ） 塩焼きそば みそ汁（白菜・生揚げ）	パン（食パン 1・1/2） あじセサミフライ ブロッコリーサラダ（鶏） 牛乳(まきばの空)	エッグトースト ポトフ風 カボチャのそぼろあん 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） タラのレモンバターソース 温サラダ 牛乳(まきばの空)
		1人1食 - 647 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 21.5 g 食塩 2.7 g 食繊維 8.4 g	1人1食 - 477 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.5 g 食塩 2.7 g 食繊維 11.5 g	1人1食 - 600 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.4 g 食塩 3.0 g 食繊維 5.4 g	1人1食 - 560 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 11.9 g 食塩 1.8 g 食繊維 6.0 g	1人1食 - 537 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 21.3 g 食塩 1.9 g 食繊維 6.8 g	1人1食 - 689 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 32.2 g 食塩 3.4 g 食繊維 10.0 g	1人1食 - 477 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.6 g 食塩 2.6 g 食繊維 5.0 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） 塩焼き（あじ） 大学芋 中華スープ（チン・えの）	米飯 豚のねぎポン酢 根菜のそぼろ煮 スープ（人参・白菜） みかん缶	米飯 牛しぐれ煮 ちくわのわさび和え 中華スープ（卵・白菜） プリン Fe入り	冷し中華（ごま） 厚揚げお好み風 ハッシュドポテト	米飯 レバニラ炒め（玉・醤油） 冷奴 スープ（芋・コー）	米飯 ゆで豚と揚げナスのポン酢かけ お浸し（ほうれんそう） 中華スープ（ねぎ/卵）	バターチキンカレー サラダ（ブロッコリー・トマト・ツナ） シュウマイ 野菜スープ（玉葱・キャベ・人参）
		1人1食 - 589 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.9 g	1人1食 - 693 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.1 g 食塩 3.0 g 食繊維 4.9 g	1人1食 - 664 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.9 g 食繊維 6.2 g	1人1食 - 659 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 24.4 g 食塩 3.1 g 食繊維 4.8 g	1人1食 - 576 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 17.0 g 食塩 3.9 g 食繊維 6.6 g	1人1食 - 604 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.9 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.6 g	1人1食 - 778 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 34.6 g 食塩 4.4 g 食繊維 7.9 g
栄養 価 計		1人1食 - 1742 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 49.9 g 食塩 7.5 g 食繊維 16.9 g	1人1食 - 1673 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 49.4 g 食塩 7.9 g 食繊維 17.9 g	1人1食 - 1706 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 50.9 g 食塩 7.0 g 食繊維 15.6 g	1人1食 - 1696 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 58.0 g 食塩 7.4 g 食繊維 14.1 g	1人1食 - 1524 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 44.8 g 食塩 7.8 g 食繊維 21.8 g	1人1食 - 1734 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 66.7 g 食塩 7.8 g 食繊維 23.1 g	1人1食 - 1728 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 65.4 g 食塩 9.2 g 食繊維 16.5 g