

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年10月 4日 ～ 2025年10月10日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-08-23 印刷

		10月 4日(土曜日)	10月 5日(日曜日)	10月 6日(月曜日)	10月 7日(火曜日)	10月 8日(水曜日)	10月 9日(木曜日)	10月10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（玉葱・生揚げ）	コーンフレーク（イチゴ） ポテトサラダ 小松菜とトマトスープ	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 切干煮 * みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	パン（ロールパン） スクランブルエッグ＊ ソテー ハム・キャ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） 煮浸し（こまつな） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ 生揚げとピーマン炒め みそ汁（じゃが芋・玉葱）	麦ごはん（ビタバアレー） とりそぼろ（醤油味） 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（じゃが芋・油揚げ）
		エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.0 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 3.1 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.1 g 食塩 1.5 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 22.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 2.9 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.4 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.3 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.1 g
昼	基本	麻婆豆腐丼 ごま和え（ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・人参） 餃子スープ 杏仁豆腐（福福	カルボナーラ風 サラダ（豆腐） 野菜ｽｰﾌﾟ（玉葱・人参・白菜）	ごはん（C a ふりかけ） 塩焼き（鯖） ほうれんそうのホタテあん スープ（玉葱・芋） ヨーグルト和え	米飯 香草野菜焼き(鶏) カボチャソテー 中華スープ（卵・白菜）	パン（食パン 1・1/2 海老のビスク風煮込み 菜の花わさびポン酢和え 牛乳(まきばの空) Caぷらすムース（マンゴー）	揚げパン（きなこ） ポトフ風 マカロニサラダ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2 さわらのカポナータソース ジャーマンポテト カフェオレ（たんぱくアップ）
		エネルギー 689 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.2 g 食塩 1.9 g 食繊維 12.5 g	エネルギー 789 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 45.7 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 16.6 g 食塩 2.1 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.8 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.6 g 食塩 2.4 g 食繊維 12.2 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 27.8 g 食塩 2.9 g 食繊維 10.8 g
夕	基本	米飯 鶏の黒酢あんかけ お浸し（もやし・にら） スープ（人参・ほう）	米飯 肉じゃが ピーマンおかか和え スープ（ほう・コーン）	米飯 お月見ハンバーグ スパゲティーサラダ 中華スープ（卵・ほう）	みそバターコーンラーメン ギョウザ Caぷらすゼリー（コーヒー）	米飯 チキンソテー(デミソース) 煮物（じゃが芋・人参） スープ（玉葱・トマト） 煮リンゴ	米飯 白身魚のスイートチリソース 白和え さつま汁	シーフードカレー サラダ(ハム) けんちん汁 Caゼリー
		エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.3 g 食塩 3.3 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 4.7 g 食塩 2.3 g 食繊維 9.6 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 29.3 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.8 g 食塩 4.5 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g 食繊維 9.3 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 13.6 g 食塩 4.2 g 食繊維 4.9 g
栄養 価 計		エネルギー 1721 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 54.5 g 食塩 7.9 g 食繊維 20.8 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 67.0 g 食塩 7.3 g 食繊維 17.3 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 54.0 g 食塩 6.1 g 食繊維 15.9 g	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 76.8 g 食塩 9.1 g 食繊維 12.9 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 49.6 g 食塩 6.2 g 食繊維 28.7 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 64.4 g 食塩 6.9 g 食繊維 18.1 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 45.7 g 食塩 8.8 g 食繊維 22.8 g