

[ 週間献立表 ]

施設長	課長	栄養士

春陽の里  
2025年 9月13日 ~ 2025年 9月19日 1:常食

2025-08-23 印刷

	9月13日(土曜日)	9月14日(日曜日)	9月15日(月曜日)	9月16日(火曜日)	9月17日(水曜日)	9月18日(木曜日)	9月19日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) プチハンバーグ デミ(朝) 煮浸し(こまつな) みそ汁(豆腐・なめこ)	ホットフレーク(ココア) マカロニサラダ じゃがいも入りクリームスープ	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ きんぴらごぼう * みそ汁(キャベツ・ねぎ)	パン(ロールパン) 焼きソーセージ 温サラダ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク ソテー ウイ・ほう みそ汁(キャベツ・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮浸し(こまつな) みそ汁(豆腐・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 ひじき煮 * みそ汁(玉葱・ほう)
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.4 g 食塩 2.8 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 21.0 g 食塩 3.6 g 食繊維総 6.3 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.1 g 食塩 2.3 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.5 g 食塩 2.2 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.4 g 食塩 3.1 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 2.6 g 食塩 2.1 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 7.1 g 食塩 1.7 g 食繊維総 5.3 g
昼 基本	親子丼 ごま酢和え(もや・人) 冷奴 スープ(玉葱・トマト)	焼きそば 鶏レバー煮 中華スープ(ねぎ/卵)	三色豆ごはん てんぷら盛り合わせ ひやし小鉢 桜エビ入りだし浸し 清汁 ようかん 抹茶クリーム添え	ごはん(Caふりかけ) 豆腐ステーキのソース お浸し(ほうれんそう) 野菜スープ(玉葱・人参・白菜)	パン(食パン 1・1/2) バジルオイル焼きタラ カボチャチーズ焼き カフェオレ(たんぱくアップ)	アップルカスタードトースト ムサカ(ギリシャ風) ブロッコリーサラダ(鶏) 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) ゆで鶏ゴマソース ポテトフライ 牛乳(まきばの空) ヨーグルト和え
	エネルギー 624 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 20.3 g 食塩 3.4 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.4 g 食塩 4.9 g 食繊維総 9.8 g	エネルギー 793 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.4 g 食塩 3.3 g 食繊維総 5.7 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.4 g 食塩 2.5 g 食繊維総 7.0 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 23.3 g 食塩 2.8 g 食繊維総 8.0 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 34.0 g 食塩 3.6 g 食繊維総 11.0 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 25.2 g 食塩 1.9 g 食繊維総 10.8 g
夕 基本	米飯 塩焼き(あじ) じゃがいものかにあんかけ 中華スープ(筍・卵) Caぶらすムース(カフェオレ)	米飯 肉豆腐 ごま和え(きゃべつ・人参) ビタミン紅茶ゼリー	ごはん(Caふりかけ) アジの南蛮漬け オクラとえのき和え スープ(人参・白菜) もも缶	ツナとトマトソースパスタ ポテトサラダ オニオンコンソメスープ ミルクかん	米飯 麻婆豆腐 ナムル/ほうれん草 スープ(玉葱・トマト)	米飯 ごま焼(さわら) スパ(ナポリタン) スープ(人参・ほう) Caぶらすムース(マンゴー)	ビーフカレー お浸し(もやし・にら) 厚揚げお好み風 スープ(人参・白菜) ビタミン入りティー
	エネルギー 585 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 15.6 g 食塩 2.7 g 食繊維総 8.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.1 g 食塩 2.3 g 食繊維総 4.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.6 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 26.6 g 食塩 3.0 g 食繊維総 10.2 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.7 g 食塩 1.8 g 食繊維総 5.0 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 17.9 g 食塩 2.2 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g 食繊維総 9.3 g
栄養 価 計	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 47.3 g 食塩 8.9 g 食繊維総 17.9 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 54.5 g 食塩 10.8 g 食繊維総 20.1 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 43.1 g 食塩 7.7 g 食繊維総 15.6 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 68.5 g 食塩 7.7 g 食繊維総 21.9 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 79.3 g 脂質 63.4 g 食塩 7.7 g 食繊維総 17.2 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 54.5 g 食塩 7.9 g 食繊維総 20.5 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 59.8 g 食塩 6.8 g 食繊維総 25.4 g