

[週 間 献 立 表]

春陽の里

2025年 9月20日 ～ 2025年 9月26日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-08-23 印刷

		9月20日(土曜日)	9月21日(日曜日)	9月22日(月曜日)	9月23日(火曜日)	9月24日(水曜日)	9月25日(木曜日)	9月26日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) モロヘイヤ・オクラ納豆 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(豆腐・なめこ)	コーンフレーク(コーヒー) マカロニサラダ ヨーグルト和え	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(白菜・油揚げ)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* キャベツのコンソメ煮 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 含め煮(がんも) みそ汁(ねぎ・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 ソテー ソー・キャ みそ汁(白菜・生揚げ)
		エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 8.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 8.8 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g 食繊維 1.4 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.1 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.4 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.3 g
昼	基本	オムライス ツナサラダ スープ(キャベツ・コー) ミニプリン	カレーうどん ごま酢和え(もや・人) 豆腐のかにあんかけ ビタミン入りティー	米飯 魚のコンソメ煮 スパ(ナポリタン) スープ(玉葱・人参)	米飯 ねぎ蒸し焼き(鱈) とうふとホタテのさっと煮 みそ汁(にら・たまご)	パン(食パン 1・1/2) かぼちゃグラタン サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) 牛乳(まきばの空)	コーンクリームトースト 豚のトマト煮 ピーマン・ベーコンニンニク炒め 牛乳(まきばの空) バナナヨーグルト(オリゴ)	パン(食パン 1・1/2) 味噌チーズ焼き(鶏) 人参サラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 681 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.6 g 食塩 3.4 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 12.0 g 食塩 3.3 g 食繊維 9.8 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 27.3 g 食塩 1.8 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 9.0 g	エネルギー 717 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 36.0 g 食塩 3.7 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 22.7 g 食塩 2.9 g 食繊維 5.8 g
夕	基本	米飯 豚肉と生揚げ炒め お浸し(ほうれんそう) 中華スープ(筍・卵) Caぷらすゼリー	米飯 サバのみそ煮 ジャーマンポテト スープ(玉葱・トマト)	米飯 蒸鶏バジルソース ごま和え(ブロッコリー・人参) 中華スープ(ニラ・えの)	中華あんかけ麺 シュウマイ 白菜とかにかまのトロっとスープ ヴィタタッチゼリー	米飯 豚となすのみそ炒め お浸し(キャベツ・人参) 中華スープ(卵・ほう) プリン Fe入り	米飯 バジルオイル焼き鱈 おくらの梅おかか和え スープ(芋・人参) いちご笑プリン(Ca)	バターチキンカレー サラダ(豆腐) 餃子スープ やさい・うぐいす・きんとき豆
		エネルギー 568 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.4 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 29.5 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.1 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.8 g 食塩 3.0 g 食繊維 9.9 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 20.3 g 食塩 2.0 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.4 g 食塩 2.4 g 食繊維 11.4 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 26.2 g 食塩 1.9 g 食繊維 6.0 g
栄養 価 計		エネルギー 1729 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 52.6 g 食塩 6.9 g 食繊維 18.3 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 57.3 g 食塩 8.1 g 食繊維 15.7 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 62.9 g 食塩 6.0 g 食繊維 12.4 g	エネルギー 1736 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 57.6 g 食塩 7.8 g 食繊維 20.7 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 54.2 g 食塩 6.3 g 食繊維 18.4 g	エネルギー 1758 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 60.5 g 食塩 7.7 g 食繊維 22.3 g	エネルギー 1697 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 67.3 g 食塩 7.5 g 食繊維 15.1 g