

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年 9月27日 ～ 2025年10月 3日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-08-23 印刷

		9月27日(土曜日)	9月28日(日曜日)	9月29日(月曜日)	9月30日(火曜日)	10月 1日(水曜日)	10月 2日(木曜日)	10月 3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） 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（玉葱・ニンジン）	スープごはん（鶏） ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） とりそぼろ（醤油味） がんもの含め煮 みそ汁（じゃが芋・葱）	パン（ロールパン） 焼きソーセージ 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 とりごぼう煮 みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバアレー） まぐろ味付けフレーク 生揚げとピーマン炒め みそ汁（玉葱・じゃが芋）	麦ごはん（ビタバアレー） めかぶ納豆 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（豆腐・葱）
		エネルギー 455 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.7 g 食塩 2.2 g 食繊維総 8.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.1 g 食塩 1.8 g 食繊維総 4.4 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g 食繊維総 6.0 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 22.9 g 食塩 2.5 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.8 g 食塩 1.9 g 食繊維総 6.1 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.0 g 食繊維総 5.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.0 g 食塩 1.4 g 食繊維総 8.3 g
昼	基本	五目寿司 コロッケ 具沢山スープ Pヨーグルト	けんちんうどん お浸し（ほうれんそう） 冷奴（シラス大葉） みかん缶	ごはん（Caふりかけ） たらのおイスターソース炒め 豆腐のかにあんかけ スープ（玉葱・人参）	米飯 鶏の梅おろしポン酢 バジルソテー（マカロニ） スープ（玉葱・ほう）	パン（食パン 1・1/2） ポークビーンズ 小松菜と卵炒め 牛乳(まきばの空) ヨーグルト和え	ハンバーガー 梅マカロニ 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） とりのめんたいマヨ焼き ナスとパプリカの煮びたし 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 651 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.1 g 食塩 3.1 g 食繊維総 3.3 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g 食繊維総 7.6 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.7 g 食塩 2.5 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 21.9 g 食塩 3.1 g 食繊維総 9.5 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 34.1 g 食塩 4.5 g 食繊維総 6.7 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 31.0 g 食塩 2.8 g 食繊維総 9.4 g
夕	基本	米飯 ゆで豚と揚げナスのポン酢かけ 鶏レバー煮 スープ（コーン・モヤシ）	米飯 チキンハニーマスタードソース チンゲン菜とかにかま炒め スープ（人参・白菜） Caぷらすゼリー	米飯 豚肉にら炒め カボチャチーズ焼き 中華スープ（卵・白菜）	とんこつラーメン ギョウザ きゅうりマヨ和え Caぷらすムース（マンゴー）	米飯 塩焼き（鯖） エビとブロッコリマヨ炒め 中華スープ（卵・白菜）	米飯 煮魚（たら） カボチャのカレー炒め スープ（玉葱・人参） ビタミン入りティー	きのこカレー ウインナーサラダ 豚汁 Caぷらすゼリー
		エネルギー 658 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 24.1 g 食塩 3.0 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 737 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 33.0 g 食塩 2.9 g 食繊維総 5.5 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 25.1 g 食塩 2.8 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 26.1 g 食塩 4.8 g 食繊維総 5.5 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.0 g 食塩 1.6 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 8.5 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.3 g 食塩 3.7 g 食繊維総 7.1 g
栄養 価 計		エネルギー 1764 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 51.9 g 食塩 8.3 g 食繊維総 17.0 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 51.6 g 食塩 7.6 g 食繊維総 17.5 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 83.7 g 脂質 46.3 g 食塩 7.9 g 食繊維総 16.5 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 63.7 g 食塩 9.8 g 食繊維総 15.4 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 56.7 g 食塩 6.6 g 食繊維総 20.8 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 77.9 g 脂質 54.9 g 食塩 8.6 g 食繊維総 17.4 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 56.3 g 食塩 7.9 g 食繊維総 24.8 g