

[週間献立表]

春陽の里
2025年10月11日 ~ 2025年10月17日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-09-20 印刷

	10月11日(土曜日)	10月12日(日曜日)	10月13日(月曜日)	10月14日(火曜日)	10月15日(水曜日)	10月16日(木曜日)	10月17日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 がんもの含め煮 みそ汁(キャベツ・ねぎ)	スープごはん(鶏) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ ひじき煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) ハッシュドポテト スープ(キャベツ・人参) 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・玉葱・人参) みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) めかぶ納豆 きんぴらごぼう * みそ汁(ねぎ・油揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ ソテー ベー・ほう みそ汁(かぼちゃ・油あげ)
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.7 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.6 g 食塩 1.9 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 8.1 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.3 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.0 g 食繊維 5.2 g
昼 基本	エビめし風 ごま和え(ブロッコリー・人参) スープ(玉葱・ほう) みかん缶	鶏ときのこうどん ほうれん草とツナ胡麻マヨ和え バナナヨーグルト(オリゴ)	玄米入りごはん ゆで鶏レモンマリネ 豆腐アボカド ブロッコリー和え そば	米飯 豚の生姜炒め はんぺん入りからし和え スープ(人参・白菜)	パン(食パン 1・1/2) サバのガリパタきのこ なたね和え ココア(たんぱくアップ)	ツナサンドイッチ バジルオイル焼きタラ 豆のサラダ 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) 煮込みハンバーグ(トマ) バジルソテー(マカロニ) 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 食塩 2.3 g 食繊維 7.0 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.0 g 食塩 3.3 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 712 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 25.7 g 食塩 3.3 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 10.6 g 食塩 3.4 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 29.8 g 食塩 3.0 g 食繊維 7.7 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 33.2 g 食塩 3.2 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.6 g 食塩 3.8 g 食繊維 8.5 g
夕 基本	お弁当 厚揚げのキムチ炒め 青のりチーズポテト 切干煮 * 中華スープ(ねぎ/卵)	ごはん(Caふりかけ) あじフライ スパ(カレー) スープ(キャベツ・コー) フルーチェ	玄米入りごはん 梅 サバのトマトソース ごま酢和え(もや・人) 鶏レバー煮 コンソメスープ ビタミン入りティー	麻婆焼きそば ナムル 中華スープ(卵・ほう) プリン Fe入り	米飯 豆腐あんかけステーキ ほうれん草ヒジキのサラダ スープ(玉葱・トマト) チョコっとプリン	お弁当 酢豚(肉団子) ナムル もも缶 スープ(キャベツ・コー) Caゼリー	鶏のほうれん草のカレー サラダ(豆腐) スープ(人参・白菜) 牛乳かん
	エネルギー 678 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 27.8 g 食塩 2.0 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 27.6 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.1 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 22.9 g 食塩 3.2 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 31.8 g 食塩 1.9 g 食繊維 10.0 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 22.5 g 食塩 2.8 g 食繊維 10.1 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.0 g 食塩 3.0 g 食繊維 7.5 g
栄養 価 計	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 53.1 g 食塩 6.9 g 食繊維 15.8 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 54.5 g 食塩 7.6 g 食繊維 14.7 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 52.2 g 食塩 8.4 g 食繊維 19.7 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 57.4 g 食塩 7.5 g 食繊維 17.5 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 60.2 g 食塩 7.7 g 食繊維 25.9 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 57.8 g 食塩 7.8 g 食繊維 22.8 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 52.9 g 食塩 8.8 g 食繊維 21.2 g