

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年10月18日 ～ 2025年10月24日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-09-20 印刷

		10月18日(土曜日)	10月19日(日曜日)	10月20日(月曜日)	10月21日(火曜日)	10月22日(水曜日)	10月23日(木曜日)	10月24日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタパアレー) とりそぼろ(醤油味) 煮物(生揚・人参) みそ汁(キャベツ・ねぎ)	コーンフレーク(ココア) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタパアレー) めんたいこ ひじき煮 * みそ汁(白菜・油揚げ)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* じゃが芋のコンソメ煮 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタパアレー) ハンバーグ(ケチャップ) 煮浸し(こまつな) みそ汁(豆腐・油揚げ)	麦ごはん(ビタパアレー) 卵豆腐 がんもの含め煮 みそ汁(ねぎ・もやし)	麦ごはん(ビタパアレー) 鮭フレーク 生揚とピーマン炒め みそ汁(ねぎ・なめこ)
		エネルギー 443 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.3 g 食繊維 1.2 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 4.1 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g 食繊維 7.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g 食繊維 3.3 g
昼	基本	衣笠井 ちくわのわさび和え スープ(コーン・モヤシ) ヴィタタッチゼリー	たぬきそば 厚揚げおかか和え あんまん	米飯 から揚げ 炒り豆腐(ひじき) 中華スープ(ねぎ/卵)	米飯 カレーパン粉焼き(アジ) ピーマンとたまご炒め スープ(玉葱・トマト)	パン(食パン 1・1/2) 揚げないミルフィーユカツ オクラとえのき和え 牛乳(まきばの空)	ガーリックトースト ロールキャベツ(トマト) ツナときやべつポン酢和え 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) ゆで鶏おろし カボチャのバターしょうゆ炒め 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 575 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.8 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.4 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.4 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.9 g 食塩 3.2 g 食繊維 2.7 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 36.2 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.9 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 7.5 g
夕	基本	米飯 豚肉の味噌焼き ポテトサラダ きんとき豆 スープ(玉葱・トマト)	米飯 ミラノ風カツレツ 白和え(小松菜) スープ(コーン・モヤシ)	米飯 レバニラ炒め 含め煮(かぼちゃ) 餃子スープ Caぶらすムース(カフェオレ)	ナスとベーコンのパスタ 温サラダ にんじんコンソメスープ もも缶	米飯 サバのみそ煮 とりごぼう煮 スープ(人参・ほう)	ごはん(Caふりかけ) 鶏南蛮(タルタルソース) お浸し(ほうれんそう) 鶏レバー煮 具沢山スープ	カレーライス たこウインナーサラダ スープ(ほう・コーン) ヨーグルト
		エネルギー 659 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.3 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 30.6 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.1 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.6 g 食繊維 6.9 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 27.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 10.7 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 33.2 g 食塩 3.3 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 27.0 g 食塩 4.8 g 食繊維 5.7 g
栄養 価 計		エネルギー 1677 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 44.3 g 食塩 7.1 g 食繊維 12.3 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 59.5 g 食塩 6.7 g 食繊維 13.1 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 47.5 g 食塩 7.9 g 食繊維 16.1 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 62.4 g 食塩 6.9 g 食繊維 21.0 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 67.0 g 食塩 7.3 g 食繊維 17.2 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 80.5 g 脂質 69.6 g 食塩 8.0 g 食繊維 11.7 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 69.6 g 食塩 9.5 g 食繊維 16.5 g