

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年10月25日 ～ 2025年10月31日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-09-20 印刷

		10月25日(土曜日)	10月26日(日曜日)	10月27日(月曜日)	10月28日(火曜日)	10月29日(水曜日)	10月30日(木曜日)	10月31日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ピタパアレー) めかぶ納豆 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(キャベツ・ねぎ)	お茶漬け(うめ) ポテトサラダ Caゼリー	麦ごはん(ピタパアレー) まぐろ味付けフレーク 切干煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) 焼きソーセージ 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ピタパアレー) 温泉卵 ソテー コーン・ほう みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ピタパアレー) 卵豆腐 ソテー ベー・ほう みそ汁(玉葱・じゃが芋)	麦ごはん(ピタパアレー) めんたいマヨ 煮浸し(こまつな) みそ汁(玉葱・じゃが芋)
		エネルギー 441 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.5 g 食塩 1.8 g 食繊維 11.8 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 6.0 g 食塩 1.5 g 食繊維 2.9 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 2.9 g 食塩 1.8 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.5 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.3 g 食塩 1.9 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.9 g
昼	基本	味噌豚丼 お浸し(ほうれんそう) 中華スープ(卵・白菜) Caぶらすゼリー(コーヒー)	きつねうどん フライドポテト いちご一笑プリン(Ca) ビタミン入りティー	米飯 豚となす炒め 白和え(小松菜) スープ(玉葱・人参) ミニプリン	米飯 味噌チーズ焼き(タラ) 豆腐のかにあんかけ さつまいも入りクリームスープ	パン(食パン 1・1/2) ロールキャベツ(コンソメ) 鶏レバー煮 ミルクティー(たんぱくアップ)	お茶トースト チキンハニーマスタードソース サラダ(ブロッコリー・アスパラガス) 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) かぼちゃグラタン 納豆サラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 614 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.4 g 食塩 1.7 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 25.4 g 食塩 3.7 g 食繊維 8.9 g	エネルギー 720 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 25.3 g 食塩 2.7 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 16.6 g 食塩 3.6 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 10.0 g 食塩 3.4 g 食繊維 8.4 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 37.8 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.7 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.1 g 食塩 2.2 g 食繊維 8.9 g
夕	基本	ごはん(Caふりかけ) たらのオイスターソース炒め 大学芋 中華スープ(チン・えの) 杏仁豆腐(福福)	米飯 塩焼き(さば) とうふとホタテのさっと煮 スープ(キャベツ・コー)	米飯 鶏肉のチリソース ナムル 味噌けんちん	塩ラーメン(鶏) ギョウザ ヴィタッチゼリー	米飯 バジルオイル焼き鯖 厚揚げのそぼろ煮 中華スープ(ねぎ/卵) プリン Fe入り	米飯 豚肉のキムチ炒め 冷奴 スープ(玉葱・ほう) ビタミン紅茶ゼリー	黒のブラッディーカレー 黒のサラダ 魔物への生贄 ドラキュラのスープ 復活のモンスター
		エネルギー 686 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 17.8 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 28.7 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.8 g 食塩 3.1 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 717 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 28.1 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 19.9 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 766 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 24.1 g 食塩 3.1 g 食繊維 9.8 g
栄養 価 計		エネルギー 1741 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 45.2 g 食塩 6.6 g 食繊維 23.3 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 49.2 g 食塩 7.3 g 食繊維 16.5 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 56.9 g 食塩 7.4 g 食繊維 14.8 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 84.2 g 脂質 50.9 g 食塩 9.0 g 食繊維 16.7 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 87.1 g 脂質 50.4 g 食塩 7.5 g 食繊維 15.9 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 73.7 g 食塩 6.5 g 食繊維 18.9 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 56.6 g 食塩 7.6 g 食繊維 24.6 g