

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年11月15日 ～ 2025年11月21日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-10-20 印刷

		11月15日(土曜日)	11月16日(日曜日)	11月17日(月曜日)	11月18日(火曜日)	11月19日(水曜日)	11月20日(木曜日)	11月21日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) 京風納豆(挽き割り) ひじき煮 * みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	スープごはん(鶏) ポテトサラダ Caゼリー	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ 切干煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* 生揚げとピーマン炒め 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) ハンバーグ(ケチャップ) ソテー ウイ・もや みそ汁(ねぎ・生揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(豆腐・なめこ)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.6 g 食塩 2.4 g 食繊維総 10.8 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.8 g 食塩 1.2 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 25.8 g 食塩 2.0 g 食繊維総 2.5 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g 食繊維総 4.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.9 g 食塩 2.8 g 食繊維総 8.2 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g 食繊維総 3.2 g
昼	基本	すき焼き風牛丼 ピーマンおかか和え スープ(玉葱・トマト) ビタミン入りティー	中華あんかけ麺 ほうれん草の梅おかか和え スープ(芋・人参) 牛乳(まきばの空)	ほたての炊き込みごはん みそ煮(さば) 揚げナス スープ(玉葱・トマト)	米飯 バジルオイル炒め(鶏) 小松菜と豚肉の煮びたし スープ(コーン・モヤシ) ミニプリン	パン(食パン 1・1/2) 白身魚のスイートチリソース 豆のサラダ 牛乳(まきばの空)	ピザトースト 鶏とほうれん草コーンクリーム煮 ブロッコリーのニンニク炒め 牛乳(まきばの空) Caぷらすゼリー	米飯 サバのレモングリル ごま和え(ブロッコリー・人参) スープ(玉葱・人参)
		エネルギー 583 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g 食繊維総 3.9 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g 食繊維総 12.7 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 29.5 g 食塩 3.1 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.5 g 食繊維総 3.8 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 27.3 g 食塩 2.1 g 食繊維総 7.1 g	エネルギー 742 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 43.1 g 食塩 4.2 g 食繊維総 5.4 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 29.0 g 食塩 2.5 g 食繊維総 5.5 g
夕	基本	ごはん(Caふりかけ) 鶏のコーンマヨ焼き 冷奴(天かす) 中華スープ(ニラ・えの)	米飯 厚揚げのみそ炒め ほうれん草ヒジキのサラダ 餃子スープ	ごはん(Caふりかけ) ゆで鶏サラダ 白和え 具沢山スープ ミルクゼリー	横手焼きそば 冷奴 中華スープ(ねぎ/卵) ビタミン入りティー	米飯 豚となすのみそ炒め 小松菜とツナの胡麻和え スープ(玉葱・ほう)	米飯 レバニラ炒め インゲン竹輪和え スープ(玉葱・トマト)	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)
		エネルギー 665 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 29.0 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.9 g 食繊維総 7.0 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 21.5 g 食塩 2.7 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.2 g 食塩 2.3 g 食繊維総 9.1 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 16.1 g 食塩 2.0 g 食繊維総 5.5 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 7.8 g 食塩 3.1 g 食繊維総 4.6 g	エネルギー 682 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 24.4 g 食塩 2.6 g 食繊維総 4.6 g
栄養 価 計		エネルギー 1703 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 54.2 g 食塩 7.6 g 食繊維総 19.9 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 44.4 g 食塩 7.2 g 食繊維総 24.5 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 61.8 g 食塩 8.0 g 食繊維総 14.1 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 74.8 g 食塩 6.8 g 食繊維総 15.4 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 63.5 g 食塩 6.8 g 食繊維総 17.2 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 64.8 g 食塩 10.1 g 食繊維総 18.2 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 68.6 g 食塩 6.9 g 食繊維総 13.3 g