

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年11月 1日 ~ 2025年11月 7日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-10-14 印刷

		11月 1日(土曜日)	11月 2日(日曜日)	11月 3日(月曜日)	11月 4日(火曜日)	11月 5日(水曜日)	11月 6日(木曜日)	11月 7日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 ひじき煮 * みそ汁（豆腐・葱）	コーンフレーク マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） とりそばろ（醤油味） 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（豆腐・なめこ）	パン（ロールパン） スクランブルエッグ* ミネストローネ 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） 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（ねぎ・なめこ）	麦ごはん（ビタバアレー） 卵豆腐 がんもの含め煮 みそ汁（じゃが芋・玉葱）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 ソテー ウイ・ほう みそ汁（キャベツ・ねぎ）
		1人1食 - 417 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.5 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.9 g	1人1食 - 500 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.7 g 食塩 2.2 g 食繊維総 1.7 g	1人1食 - 435 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 3.9 g 食塩 1.6 g 食繊維総 5.0 g	1人1食 - 436 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.1 g 食塩 1.7 g 食繊維総 5.9 g	1人1食 - 505 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.6 g 食塩 2.2 g 食繊維総 6.0 g	1人1食 - 472 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.5 g 食塩 2.4 g 食繊維総 5.9 g	1人1食 - 465 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g 食繊維総 4.2 g
昼	基本	スイートチリ唐揚げ丼 冷奴 中華スープ（ねぎ/卵） フルーツヨーグルト	ミートソース ひじきサラダ 具沢山スープ いちご一笑プリン（Ca）	米飯 さばの野菜あん 生揚げとピーマン炒め 中華スープ（ねぎ/卵）	米飯 鶏のレモングリル ほうれんそうのホタテあん みそ汁（キャベツ・ねぎ）	パン（食パン 1・1/2） バジルオイル焼きタラ 大根サラダ 牛乳(まきばの空)	あんバターパン ロールキャベツ(トマト) ウインナーサラダ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） カレーパン粉焼き（アジ） 菜の花わさびポン酢和え 牛乳(まきばの空)
		1人1食 - 713 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 27.8 g 食塩 2.5 g 食繊維総 4.6 g	1人1食 - 639 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.9 g 食塩 2.8 g 食繊維総 9.7 g	1人1食 - 735 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 39.2 g 食塩 2.3 g 食繊維総 3.6 g	1人1食 - 636 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 25.9 g 食塩 2.9 g 食繊維総 4.9 g	1人1食 - 445 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.3 g 食繊維総 6.6 g	1人1食 - 638 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 31.7 g 食塩 2.9 g 食繊維総 4.2 g	1人1食 - 504 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g 食繊維総 9.1 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） ミックスフライ ごま酢和え（もや・人） 酸辣湯風	米飯 魚のムニエル グリーンソー にんじんシリシリ がんもの含め煮 スープ（豆腐・コーン）	米飯 豚となすの生姜焼き 煮物（じゃが芋・人参） 中華スープ（卵・ニラ）	揚げナスきのこうどん 厚揚げお好み風 お浸し（もやし・にら） バナナヨーグルト（オリゴ）	米飯 肉豆腐 マカロニサラダ プリン Fe入り	米飯 煮魚（たら） カボチャチーズ焼き 餃子スープ かんたんプリン（Ca）	バターチキンカレー サラダ（豆腐） スープ（芋・ほう） ヴィタタッチゼリー
		1人1食 - 630 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 23.3 g 食塩 1.8 g 食繊維総 3.1 g	1人1食 - 582 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g 食繊維総 5.2 g	1人1食 - 553 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.4 g 食塩 2.2 g 食繊維総 9.0 g	1人1食 - 638 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 27.3 g 食塩 3.7 g 食繊維総 5.8 g	1人1食 - 803 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 25.3 g 食塩 2.2 g 食繊維総 4.8 g	1人1食 - 594 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 12.7 g 食塩 2.9 g 食繊維総 5.3 g	1人1食 - 737 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 29.1 g 食塩 1.9 g 食繊維総 6.2 g
栄養 価 計		1人1食 - 1760 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 59.6 g 食塩 6.3 g 食繊維総 12.6 g	1人1食 - 1721 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 51.5 g 食塩 8.2 g 食繊維総 16.6 g	1人1食 - 1723 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 57.5 g 食塩 6.1 g 食繊維総 17.6 g	1人1食 - 1710 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 68.3 g 食塩 8.3 g 食繊維総 16.6 g	1人1食 - 1753 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 48.3 g 食塩 6.7 g 食繊維総 17.4 g	1人1食 - 1704 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 56.9 g 食塩 8.2 g 食繊維総 15.4 g	1人1食 - 1706 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 61.2 g 食塩 6.8 g 食繊維総 19.5 g