

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年11月22日 ～ 2025年11月28日 1: 常食

施設長	課長	栄養士

2025-10-20 印刷

		11月22日(土曜日)	11月23日(日曜日)	11月24日(月曜日)	11月25日(火曜日)	11月26日(水曜日)	11月27日(木曜日)	11月28日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタパアレー） モロヘイヤ・オクラ納豆 ソテー　　ベー・もや みそ汁（白菜・にんじん）	ホットフレーク（コーン） ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタパアレー） めんたいマヨ 煮浸し（こまつな） みそ汁（白菜・にんじん）	パン（ロールパン） スクランブルエッグ＊ ソテー　ソー・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） 温泉卵 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタパアレー） 納豆（挽き割り） ソテー　ソー・キャ みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	麦ごはん（ビタパアレー） とろろ がんもの含め煮 みそ汁（ねぎ・なめこ）
		エネルギー 497 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g 食繊維 7.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.7 g 食塩 3.4 g 食繊維 1.2 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.7 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 23.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.9 g 食繊維 7.3 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.3 g
昼	基本	ビビンバ おくらの梅おかか和え 酸辣湯風 杏仁豆腐（福福	おこのみやき ふかし芋 ごま酢和え（もや・人）	米飯 ネギの塩炒め 水菜と豆腐の卵とじ みそ汁（玉葱・じゃが芋）	ごはん（Caふりかけ） 魚のコンソメ煮 ピーマンとたまご炒め 味噌けんちん	パン（食パン 1・1/2 マカロニグラタン ナムル 牛乳(まきばの空)	ガーリックトースト 海老のビスク風煮込み 菜の花わさびポン酢和え 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2 ミラノ風カツレツ はんぺんのからし和え 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 679 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.2 g 食塩 3.5 g 食繊維 11.7 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 28.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 9.2 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.0 g 食繊維 7.1 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 29.7 g 食塩 2.8 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 30.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 8.8 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 30.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.2 g
夕	基本	米飯 焼き魚の薬味おろし チンゲン菜とかにかま炒め 野菜ｽｰﾌﾟ（玉葱・人参・白菜）	米飯 豚のしょうが炒め カボチャのそぼろあん ｽｰﾌﾟ（人参・白菜） プリン　Fe入り	米飯 塩焼き（さば） がんもの含め煮 中華ｽｰﾌﾟ（筍・卵） Caぶらすムース（マンゴー）	きのこスパゲティ から揚げサラダ 中華ｽｰﾌﾟ（冬瓜） ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ	ゆかりしらすごはん おでん カボチャのバターしょうゆ炒め みかん缶	米飯 豆腐ｽﾃｰｷきのこソース ｽﾊﾟ（ナポリタン） 中華ｽｰﾌﾟ（筍・ニラ）	豆入りカレー ｺｰﾙｽﾛｰ（キャベツ） ｼｭｳﾏｲ ｽｰﾌﾟ（キャベツ・ｺｰ）
		エネルギー 523 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 783 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 34.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.0 g 食塩 2.5 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 14.9 g 食塩 4.2 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 26.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 25.7 g 食塩 3.6 g 食繊維 7.2 g
栄養 価 計		エネルギー 1699 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 58.1 g 食塩 8.0 g 食繊維 21.7 g	エネルギー 1772 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 57.4 g 食塩 8.3 g 食繊維 15.7 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 62.2 g 食塩 7.8 g 食繊維 14.4 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 73.2 g 食塩 7.4 g 食繊維 14.6 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 48.9 g 食塩 8.3 g 食繊維 20.2 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 73.9 g 食塩 6.4 g 食繊維 22.0 g	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 64.6 g 食塩 8.0 g 食繊維 16.7 g