

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年11月 8日 ～ 2025年11月14日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-10-14 印刷

		11月 8日(土曜日)	11月 9日(日曜日)	11月10日(月曜日)	11月11日(火曜日)	11月12日(水曜日)	11月13日(木曜日)	11月14日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） モロヘイヤ・オクラ納豆 煮物（いん・さつま） みそ汁（豆腐・葱）	ホットフレーク（ココア） キャベツのコンソメ煮 Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ きんぴらごぼう * みそ汁（白菜・油揚げ）	パン（ロールパン） 焼きソーセージ 小松菜とトマトスープ 牛乳（まきばの空）	麦ごはん（ビタバアレー） 卵豆腐 ソテー ソー・ほう みそ汁（玉葱・じゃが芋）	麦ごはん（ビタバアレー） まぐろ味付けフレーク 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁（キャ・人参）
		エネルギー 447 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.4 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 11.7 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.0 g 食塩 2.0 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.8 g
昼	基本	かに炒飯 ごぼうサラダ 具沢山スープ みかん缶	ほうとう風うどん ブロッコリのかにマヨ 肉まん	米飯 塩焼き（鯖） 煮物（生揚げ・人参） みそ汁（かぼちゃ・油あげ） マンゴープリン（繊維）	米飯 鶏の黒酢あんかけ お浸し（ほうれんそう） さつまいもサラダ スープ（人参・白菜）	パン（食パン 1・1/2 きのこのシチュー サラダ（ブロッコリー・トマト） カフェオレ（たんぱくアップ）	ロースカツサンド ロールキャベツ（コンソメ） お浸し（もやし・にら） 牛乳（まきばの空） みかん缶	埼玉県民の日デー 武蔵野うどん風 きんぴらごぼう * お浸し（こまつな） 味噌ポテト
		エネルギー 577 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.6 g 食塩 3.5 g 食繊維 7.1 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 16.7 g 食塩 3.3 g 食繊維 12.3 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 27.5 g 食塩 2.5 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.7 g 食塩 3.0 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 17.9 g 食塩 2.5 g 食繊維 9.8 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 26.6 g 食塩 3.6 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.1 g 食塩 3.4 g 食繊維 11.4 g
夕	基本	お弁当 ゆで豚と揚げナスのポン酢かけ 白和え（小松菜） 豆苗のナムル けんちん汁	米飯 牛肉オイスターソーの炒め かぼちゃいとこ煮 スープ（玉葱・トマト）	米飯 酢豚（肉団子） ごま酢和え（もや・人） スープ（人参・白菜）	長崎ちゃんぽん ギョウザ いちご一笑プリン（Ca）	米飯 塩焼き（ホッケ） カボチャのそぼろあん 中華スープ（ねぎ/卵） プリン Fe入り	米飯 エビチリ・生揚げ入り ツナとブロッコリー和え物 中華スープ（卵・白菜） マンゴープリン（繊維）	埼玉県民の日デー スタカレー ゼリーフライ トマトサラダ 中華スープ（筍・ねぎ） Caぷらすゼリー
		エネルギー 679 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 28.6 g 食塩 2.7 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 17.9 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.4 g 食塩 3.2 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩 4.2 g 食繊維 8.8 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 18.0 g 食塩 2.1 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 26.2 g 食塩 2.0 g 食繊維 9.9 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 29.8 g 食塩 2.6 g 食繊維 5.7 g
栄養 価 計		エネルギー 1703 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 55.6 g 食塩 7.9 g 食繊維 20.5 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 48.2 g 食塩 8.1 g 食繊維 24.7 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 57.6 g 食塩 8.0 g 食繊維 17.2 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 57.5 g 食塩 9.4 g 食繊維 21.5 g	エネルギー 1736 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 49.4 g 食塩 6.8 g 食繊維 21.1 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 55.8 g 食塩 7.6 g 食繊維 22.8 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 61.4 g 食塩 7.9 g 食繊維 20.9 g