

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年11月29日 ～ 2025年12月 5日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-11-17 印刷

		11月29日(土曜日)	11月30日(日曜日)	12月 1日(月曜日)	12月 2日(火曜日)	12月 3日(水曜日)	12月 4日(木曜日)	12月 5日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 ソテー ソー・キャ みそ汁(白菜・にんじん)	スープごはん(鶏) ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(白菜・たまご)	パン(ロールパン) オムレツ さつまいも入りクリームスープ 牛乳(まきばの空)	レトルト粥 防災カップ惣菜 Caゼリー 防災用ゼリードリンク	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいこ 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 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.7 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 10.0 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 2.6 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.5 g 食塩 3.2 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.3 g 食塩 0.7 g 食繊維 0.7 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 3.3 g 食塩 2.2 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	なすのスタミナ丼 ごま和え(ブロッコリー・人参) 中華スープ(ニラ・ワン) ヴィタタッチゼリー	カレーうどん 豆腐のかにあんかけ フルーツヨーグルト	米飯 香草野菜焼き(たら) にんじんシリシリ 白菜とかにかまのとうととスープ	米飯 チキンカツ ごま酢和え(もやし・人参) スープ(人参・ほう) Caぶらすゼリー(コーヒー)	米飯 回鍋肉風 含め煮(かぼちゃ) スープ(人参・白菜)	ロールパンサンド(揚げ物) ポトフ風 小松菜のからし和え 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) アジのトマト煮チーズソース マカロニサラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 634 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 g 食繊維 8.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 12.6 g 食塩 3.1 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 29.8 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 26.4 g 食塩 2.8 g 食繊維 10.0 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 19.3 g 食塩 2.8 g 食繊維 7.2 g
夕	基本	ごはん(Caふりかけ) 手作りコロッケ ほうれん草の梅おかか和え ひじき煮 * 中華スープ(ねぎ/卵)	米飯 サバの竜田揚げ 炊き合わせ 厚揚げ 餃子スープ	米飯 豚のねぎポン酢 巣ごもり卵 中華スープ(チン・えの) プリン Fe入り	ほうとう風うどん ごぼうサラダ 肉まん	米飯 鶏マヨ 冷奴 スープ(芋・コー) オレンジゼリーステップ	ごはん(Caふりかけ) みそ煮(さば) スパ(ナポリタン) 野菜スープ(玉葱・パプリカ・コーン)	大豆ミートのキーマカレー 温サラダ けんちん汁 Caぶらすゼリー(コーヒー)
		エネルギー 600 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.8 g 食塩 1.8 g 食繊維 10.4 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 35.6 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 26.1 g 食塩 2.8 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.1 g 食塩 3.1 g 食繊維 11.8 g	エネルギー 763 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 33.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 718 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 29.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 16.1 g 食塩 3.4 g 食繊維 12.6 g
栄養 価 計		エネルギー 1712 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 58.5 g 食塩 5.6 g 食繊維 22.9 g	エネルギー 1736 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 58.2 g 食塩 6.8 g 食繊維 15.9 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 43.7 g 食塩 6.6 g 食繊維 13.3 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 63.4 g 食塩 8.2 g 食繊維 18.2 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 49.5 g 食塩 4.8 g 食繊維 14.3 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 59.6 g 食塩 7.2 g 食繊維 23.1 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 82.4 g 脂質 48.9 g 食塩 8.1 g 食繊維 23.6 g