

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年12月13日 ～ 2025年12月19日 1: 常食

施設長	課長	栄養士
2025-11-17 印刷		

		12月13日(土曜日)	12月14日(日曜日)	12月15日(月曜日)	12月16日(火曜日)	12月17日(水曜日)	12月18日(木曜日)	12月19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　ハム・もや みそ汁（白菜・油揚げ）	コーンフレーク（みかん） ポテトサラダ けんちん汁	麦ごはん（ビタパアレー） とろろ 煮物（大根・人参） みそ汁（ねぎ・なめこ）	パン（ロールパン） 焼きソーセージ 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） とりそぼろ（醤油味） ソテー　コーン・ほう みそ汁（玉葱・油揚げ）	麦ごはん（ビタパアレー） ハンバーグ　（ケチャップ） 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタパアレー） 温泉卵 ソテー　ウイ・ほう みそ汁（豆腐・なめこ）
		エネルギー - 491 kcal　蛋白質 20.1 g 脂質 15.1 g　食塩 1.9 g 食繊維総 7.1 g	エネルギー - 485 kcal　蛋白質 17.7 g 脂質 11.7 g　食塩 2.8 g 食繊維総 3.1 g	エネルギー - 353 kcal　蛋白質 8.4 g 脂質 1.5 g　食塩 1.9 g 食繊維総 4.4 g	エネルギー - 441 kcal　蛋白質 22.0 g 脂質 19.5 g　食塩 2.4 g 食繊維総 3.3 g	エネルギー - 444 kcal　蛋白質 14.6 g 脂質 9.5 g　食塩 1.9 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー - 503 kcal　蛋白質 19.5 g 脂質 11.0 g　食塩 2.6 g 食繊維総 9.1 g	エネルギー - 484 kcal　蛋白質 17.2 g 脂質 17.7 g　食塩 2.1 g 食繊維総 4.4 g
昼	基本	豚味噌丼 ごま和え（いん・人参） スープ（玉葱・トマト）	台湾まぜそば 豆のサラダ 中華スープ（筍・ねぎ） 杏仁豆腐（福福）	米飯 八宝菜 煮物（生揚げ・人参） スープ（ほう・コーン）	米飯 バジルオイル焼きタラ カボチャチーズ焼き 中華スープ（ねぎ/卵）	パン（食パン 1・1/2 かぼちゃグラタン たこウインナーサラダ 牛乳(まきばの空) バナナヨーグルト（オリゴ）	ピザトースト 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 豆腐ステーキきのこのソース ピーマンおかか炒め 牛乳(まきばの空)
		エネルギー - 483 kcal　蛋白質 22.4 g 脂質 11.3 g　食塩 2.1 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー - 744 kcal　蛋白質 40.5 g 脂質 27.9 g　食塩 4.2 g 食繊維総 10.7 g	エネルギー - 512 kcal　蛋白質 22.8 g 脂質 13.9 g　食塩 2.7 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー - 575 kcal　蛋白質 29.3 g 脂質 17.5 g　食塩 2.4 g 食繊維総 5.6 g	エネルギー - 786 kcal　蛋白質 31.3 g 脂質 36.4 g　食塩 2.9 g 食繊維総 7.7 g	エネルギー - 498 kcal　蛋白質 29.9 g 脂質 21.4 g　食塩 2.9 g 食繊維総 8.8 g	エネルギー - 549 kcal　蛋白質 26.6 g 脂質 25.3 g　食塩 3.2 g 食繊維総 7.5 g
夕	基本	米飯 おでん スパ（ナポリタン） Caぶらすムース（マンゴー）	米飯 ごま焼（さわら） おかか和え（菜の花） スープ（芋・コー）	ごはん（Caふりかけ） 焼きスコッチエッグ とりごぼう煮 スープ（キャベツ・人参） チョコっとプリン	しょう油ラーメン ギョウザ いちご一笑プリン（Ca） ビタミン入りティー	米飯 煮魚（たら） エビとブロッコリマヨ炒め 中華スープ（卵・ニラ）	ごはん（Caふりかけ） みそ煮（さば） スパゲティーサラダ 豚汁	バターチキンカレー 水菜と大根サラダ（かにかま） スープ（芋・ほう） チョコっとプリン
		エネルギー - 785 kcal　蛋白質 35.3 g 脂質 23.8 g　食塩 4.7 g 食繊維総 3.0 g	エネルギー - 465 kcal　蛋白質 25.2 g 脂質 9.9 g　食塩 1.7 g 食繊維総 7.3 g	エネルギー - 858 kcal　蛋白質 33.7 g 脂質 39.6 g　食塩 2.4 g 食繊維総 10.6 g	エネルギー - 691 kcal　蛋白質 33.6 g 脂質 22.9 g　食塩 4.6 g 食繊維総 8.8 g	エネルギー - 527 kcal　蛋白質 27.2 g 脂質 15.2 g　食塩 2.4 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー - 749 kcal　蛋白質 28.8 g 脂質 31.0 g　食塩 2.4 g 食繊維総 5.3 g	エネルギー - 699 kcal　蛋白質 27.6 g 脂質 28.9 g　食塩 2.0 g 食繊維総 10.9 g
栄養 価 計		エネルギー - 1759 kcal　蛋白質 77.8 g 脂質 50.2 g　食塩 8.7 g 食繊維総 14.4 g	エネルギー - 1694 kcal　蛋白質 83.4 g 脂質 49.5 g　食塩 8.7 g 食繊維総 21.1 g	エネルギー - 1723 kcal　蛋白質 64.9 g 脂質 55.0 g　食塩 7.0 g 食繊維総 20.2 g	エネルギー - 1707 kcal　蛋白質 84.9 g 脂質 59.9 g　食塩 9.4 g 食繊維総 17.7 g	エネルギー - 1757 kcal　蛋白質 73.1 g 脂質 61.1 g　食塩 7.2 g 食繊維総 16.1 g	エネルギー - 1750 kcal　蛋白質 78.2 g 脂質 63.4 g　食塩 7.9 g 食繊維総 23.2 g	エネルギー - 1732 kcal　蛋白質 71.4 g 脂質 71.9 g　食塩 7.3 g 食繊維総 22.8 g