

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年12月20日 ～ 2025年12月26日 1: 常食

施設長	課長	栄養士

2025-11-20 印刷

		12月20日(土曜日)	12月21日(日曜日)	12月22日(月曜日)	12月23日(火曜日)	12月24日(水曜日)	12月25日(木曜日)	12月26日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタパアレー） 納豆（挽き割り） ツナと大根の煮物 みそ汁（豆腐・葱）	スープごはん（ミルク） 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 煮物（生揚・人参） みそ汁（大根・ねぎ）	パン（ロールパン） スクランブルエッグ＊ かぼちゃ入りクリームスープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） 鮭フレーク ピーマンおかか炒め みそ汁（えのき・ねぎ）	麦ごはん（ビタパアレー） とろろ 煮浸し（こまつな） みそ汁（白菜・生揚げ）	麦ごはん（ビタパアレー） 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁（白菜・にんじん）
		エネルギー 466 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.1 g 食塩 2.1 g 食繊維総 6.4 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.0 g 食塩 2.4 g 食繊維総 2.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.0 g 食繊維総 4.0 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 2.6 g 食塩 1.8 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g 食繊維総 3.7 g
昼	基本	エビめし風 含め煮（がんも） コールスロー（キャベツ） スープ（玉葱・ほう）	たぬきうどん あんまん オクラとえのき和え	ごはん（Caふりかけ） ごま焼（さわら） にんじんシリシリ けんちん汁 おもち風ムース	米飯 豚肉の味噌焼き お浸し（ほうれんそう） 中華スープ（ニラ・ワン）	パン（食パン 1・1/2 ロールキャベツ 鶏レバー煮 牛乳(まきばの空） ヨーグルト(イチゴジャム)	2種のパスタ ジェノベーゼ ローストチキン 福神タルかけ 野菜のテリーヌ 豆乳入りかぼちゃポタージュ サンタケーキ	パン（食パン 1・1/2 タラのレモンバターソース ブロッコリーのニンニク炒め 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.2 g 食塩 3.0 g 食繊維総 8.3 g	エネルギー 724 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 27.1 g 食塩 3.5 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.4 g 食塩 2.3 g 食繊維総 6.4 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 11.5 g 食塩 3.5 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 1066 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 51.2 g 食塩 4.7 g 食繊維総 8.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 29.6 g 食塩 2.9 g 食繊維総 6.6 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） 魚のコンソメ煮 スパ（ナポリタン） スープ（玉葱・人参）	米飯 麻婆なす ごま酢和え（もや・人） 中華スープ（ねぎ/卵）	ごはん（Caふりかけ） ゆで鶏と揚げナスのポン酢かけ 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（えのき・ねぎ）	みそバターコンラーメン ギョウザ Caぶらすゼリー（コーヒー）	米飯 ハンバーグ お浸し（もやし・にら） スープ（玉葱・トマト） Caぶらすゼリー	ごはん（Caふりかけ） 蒸し魚(緑のふわふわだしかけ) サラダ（ブロッコリー・トマト） スープ（玉葱・トマト）	鶏のほうれん草のカレー ごぼうサラダ 中華スープ（チン・えの） マンゴープリン（繊維）
		エネルギー 720 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 27.9 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.2 g 食塩 1.3 g 食繊維総 5.0 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g 食繊維総 6.7 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.8 g 食塩 4.5 g 食繊維総 6.1 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.7 g 食塩 2.5 g 食繊維総 6.5 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 1.7 g 食塩 1.9 g 食繊維総 6.8 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 23.9 g 食塩 3.1 g 食繊維総 13.0 g
栄養 価 計		エネルギー 1702 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 52.8 g 食塩 7.3 g 食繊維総 15.3 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 52.0 g 食塩 6.3 g 食繊維総 18.0 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 61.5 g 食塩 8.2 g 食繊維総 14.5 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 65.9 g 食塩 9.6 g 食繊維総 16.8 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 48.5 g 食塩 9.0 g 食繊維総 15.7 g	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 55.5 g 食塩 8.4 g 食繊維総 19.5 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 66.9 g 食塩 8.2 g 食繊維総 23.3 g