

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年12月 6日 ～ 2025年12月12日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-11-17 印刷

		12月 6日(土曜日)	12月 7日(日曜日)	12月 8日(月曜日)	12月 9日(火曜日)	12月10日(水曜日)	12月11日(木曜日)	12月12日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） きんぴらごぼう * みそ汁（玉葱・油揚げ）	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（ビタバアレー） 卵豆腐 ソテー ウイ・いん みそ汁（大根・ねぎ）	パン（ロールパン） ハッシュドポテト 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバアレー） とろろ ソテー ハム・ほう みそ汁（じゃが芋・玉葱）	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ 煮浸し（こまつな） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁（人参・ほう）
		1人1食あたり 435 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.6 g 食塩 1.7 g 食繊維総 7.0 g	1人1食あたり 552 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.7 g 食塩 3.4 g 食繊維総 1.2 g	1人1食あたり 447 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.2 g 食繊維総 3.9 g	1人1食あたり 464 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g 食繊維総 3.4 g	1人1食あたり 432 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.8 g 食塩 2.0 g 食繊維総 6.9 g	1人1食あたり 419 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.2 g 食塩 2.3 g 食繊維総 4.2 g	1人1食あたり 470 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g 食繊維総 4.1 g
昼	基本	牛丼 白和え（小松菜） 中華スープ（卵・えのき） ビタミン入りティー	ごま豆乳坦々うどん ふかし芋 ごま酢和え（もや・人）	米飯 たらのオイスターソース炒め 煮物（じゃが芋・人参） スープ（玉葱・人参）	米飯 アジの南蛮漬け カボチャのそぼろあん スープ（玉葱・トマト）	パン（食パン 1・1/2 蒸し魚(緑のふわふわだしかけ) カボチャのカレー炒め 牛乳(まきばの空) Caぷらすムース（カフェオレ）	揚げパン（ココア） はくさいと肉団子スープ マカロニサラダ 牛乳(まきばの空) フルーツヨーグルト	パン（食パン 1・1/2 ミートグラタン コールスロー（キャベツ） 牛乳(まきばの空)
		1人1食あたり 611 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g 食繊維総 4.5 g	1人1食あたり 502 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 23.8 g 食塩 2.7 g 食繊維総 10.5 g	1人1食あたり 472 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.0 g 食塩 2.2 g 食繊維総 8.9 g	1人1食あたり 570 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g 食繊維総 4.5 g	1人1食あたり 608 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.5 g 食繊維総 9.0 g	1人1食あたり 791 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 33.2 g 食塩 2.9 g 食繊維総 7.2 g	1人1食あたり 664 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 24.0 g 食塩 3.4 g 食繊維総 7.9 g
夕	基本	米飯 キムチ鍋 さつまいもサラダ 杏仁豆腐（福福	米飯 豚のにんにく炒め カボチャのそぼろあん スープ（人参・白菜） プリン Fe入り	ごはん（Caふりかけ） 揚げないミルフィーユカツ オクラとえのき和え 中華スープ（卵・白菜） ヴィタッチゼリー	麻婆焼きそば お浸し（もやし・にら） 鶏レバー煮 白菜とかにかまのとろっとスープ	米飯 豚肉と生揚げ炒め 青のリチーズポテト みそ汁（もやし・油揚げ）	米飯 塩焼き（鯖） きゃべつポン酢和え ひじき煮 * 野菜スープ（玉葱・人参・トマト）	カレーライス 温サラダ 中華スープ（卵・ニラ） ミニプリン
		1人1食あたり 719 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g 食繊維総 10.3 g	1人1食あたり 620 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 10.6 g 食塩 2.5 g 食繊維総 5.3 g	1人1食あたり 759 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 35.3 g 食塩 1.8 g 食繊維総 5.1 g	1人1食あたり 704 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 26.9 g 食塩 3.7 g 食繊維総 11.0 g	1人1食あたり 724 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 29.5 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.3 g	1人1食あたり 494 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.9 g 食繊維総 4.2 g	1人1食あたり 605 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.3 g 食繊維総 12.9 g
栄養 価 計		1人1食あたり 1765 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 48.9 g 食塩 7.9 g 食繊維総 21.8 g	1人1食あたり 1674 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 48.1 g 食塩 8.6 g 食繊維総 17.0 g	1人1食あたり 1678 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 55.9 g 食塩 6.2 g 食繊維総 17.9 g	1人1食あたり 1738 kcal 蛋白質 85.5 g 脂質 51.8 g 食塩 8.2 g 食繊維総 18.9 g	1人1食あたり 1764 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 58.1 g 食塩 6.6 g 食繊維総 21.2 g	1人1食あたり 1704 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 58.9 g 食塩 7.1 g 食繊維総 15.6 g	1人1食あたり 1739 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 52.0 g 食塩 7.9 g 食繊維総 24.9 g