

[週間献立表]

春陽の里

2025年12月27日～2026年1月2日 1:常食

施設長	課長	栄養士
		2025-12-17 印刷

	12月27日(土曜日)	12月28日(日曜日)	12月29日(月曜日)	12月30日(火曜日)	12月31日(水曜日)	1月1日(木曜日)	1月2日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 京風納豆(挽き割り) 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(ねぎ・なめこ)	ホットフレーク(ココア) ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* さつまいも入りクリームスープ 牛乳(まきばの空)	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) 焼き豚 きんぴらごぼう* 含め煮(かぼちゃ)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮びたし(白菜・人参) みそ汁(豆腐・葱)
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.3 g 食塩 2.2 g 食繊維 12.0 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 1.2 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.1 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 3.0 g 食塩 1.8 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 3.0 g 食塩 1.9 g 食繊維 4.5 g
昼 基本	三色丼 ひじきの和え物 中華スープ(卵・ニラ)	鶏飯 さつまいもサラダ おかか和え(ブロッコリー)	米飯 たらのケチャップ炒め 白和え(小松菜) 中華スープ(ねぎ・卵)	米飯 豚となすの生姜焼き なたね和え スープ(ほう・コーン)	ごはん(Caふりかけ) 魚のコンソメ煮 ひじきサラダ スープ(芋・コー) ミニプリン	ちらし寿司 ミニおせち 黒豆 お浸し(ほうれんそう) 年明けうどん	米飯 バジルオイル焼き鶏 マカロニサラダ 野菜スープ(玉葱・ウコン・コーン) かんたんプリン(Ca)
	エネルギー 581 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 21.8 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.4 g 食塩 3.2 g 食繊維 16.2 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.7 g 食塩 1.5 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 12.2 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 27.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.3 g 食塩 4.3 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 31.0 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.7 g
夕 基本	米飯 豚肉の味噌焼き もやしのナムル さつま汁 プリン Fe入り	米飯 豆腐ステーキのこソース ほうれん草の梅おかか和え スープ(芋・コー)	ごはん(Caふりかけ) バジルオイル焼き鶏 煮物(じゃが芋・人参) スープ(人参・白菜) プリン Fe入り	炊き込みご飯 おでん スパゲティーサラダ	年越しそば てんぷら盛り合わせ カボチャのそぼろあん Caぱらすムース(マンゴー)	米飯 味噌マヨ焼き(鶏) ピーマンおかか炒め スープ(キャベツ・コー)	カレーライス 温サラダ スープ(人参・ほう) もも缶 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 725 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 24.9 g 食塩 3.1 g 食繊維 5.8 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.9 g 食塩 2.9 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.5 g 食塩 2.5 g 食繊維 7.8 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 19.2 g 食塩 5.3 g 食繊維 2.7 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.1 g 食塩 3.6 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.0 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g 食繊維 13.6 g
栄養 価 計	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 53.0 g 食塩 8.0 g 食繊維 21.8 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 47.8 g 食塩 8.3 g 食繊維 26.5 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 50.3 g 食塩 5.7 g 食繊維 17.4 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 53.0 g 食塩 10.4 g 食繊維 12.4 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 46.5 g 食塩 7.7 g 食繊維 23.0 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 47.6 g 食塩 8.8 g 食繊維 14.1 g	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 46.7 g 食塩 7.1 g 食繊維 22.8 g