

[週間献立表]

春陽の里

2026年1月17日～2026年1月23日 1:常食

施設長	課長	栄養士
		2025-12-17 印刷

	1月17日(土曜日)	1月18日(日曜日)	1月19日(月曜日)	1月20日(火曜日)	1月21日(水曜日)	1月22日(木曜日)	1月23日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク きんぴらごぼう * みそ汁(じゃが芋・油揚)	ホットフレーク(コーヒー) 温サラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 切干煮 * みそ汁(じゃが芋・油揚)	パン(ロールパン) 焼きソーセージ 具沢山春雨スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ 煮物(生揚・人参) みそ汁(キャベツ・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 京風納豆(挽き割り) 煮浸し(こまつな) みそ汁(もやし・油揚げ)
	エネルギー 497 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.0 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 3.1 g 食塩 1.7 g 食繊維 6.5 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g 食繊維 7.5 g
昼 基本	柳川丼風(牛) 厚揚げお好み風 しおもみ(はくさい) みそ汁(えのき・ねぎ)	長崎ちゃんぽん さつまいもサラダ ヴィタッチゼリー	米飯 香草野菜焼き(鶏) ブロッコリーのニンニク炒め 餃子スープ Caぶらすムース(カフェオレ)	米飯 アジの南蛮漬け 小松菜と卵炒め 五目豆 スープ(人参・白菜)	パン(食パン1・1/2) 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) ヨーグルト(バナナ)	チーズソースパン お浸し(ほうれんそう) 牛乳(まきばの空) Caぶらすゼリー	パン(食パン1・1/2) 魚のムニエル(ジェノベゼタルタル) じゃが芋のコンソメ煮 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 689 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 28.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩 4.1 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 787 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 38.0 g 食塩 3.1 g 食繊維 4.4 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.1 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 25.3 g 食塩 2.9 g 食繊維 9.3 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.9 g 食塩 2.9 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 10.0 g
夕 基本	ごはん(Caふりかけ) 味噌マヨ焼き(鶏) 冷奴 スープ(人参・白菜)	米飯 タンドリーチキン 白和え(小松菜) スープ(コーン・モヤシ)	米飯 豚の生姜炒め ひじきの和え物 白菜とかにかまのとろとスープ ビタミン入りティー	焼きうどん ごま酢和え(もや・人) フライドポテト いちご一笑プリン(Ca)	わかめご飯 塩焼き(ホッケ) なすの油味噌いため 中華スープ(ねぎ/卵)	米飯 ゆで豚おろし 炒り豆腐 スープ(玉葱・トマト)	チキンカレー ごぼうサラダ ごま酢和え(もや・人) スープ(人参・ほう) ビタミン入りティー
	エネルギー 573 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 24.1 g 食塩 1.8 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.9 g 食塩 3.1 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 28.2 g 食塩 3.7 g 食繊維 10.9 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.1 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.4 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.7 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 21.6 g 食塩 3.2 g 食繊維 13.4 g
栄養 価 計	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 67.5 g 食塩 6.6 g 食繊維 14.2 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 42.2 g 食塩 8.4 g 食繊維 15.4 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 55.0 g 食塩 7.9 g 食繊維 16.4 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 65.4 g 食塩 8.8 g 食繊維 20.8 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 54.5 g 食塩 7.6 g 食繊維 17.9 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 61.6 g 食塩 6.3 g 食繊維 17.1 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 61.1 g 食塩 8.0 g 食繊維 30.9 g