

〔 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・油揚げ）	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・油揚げ）	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（生揚げ・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）
		1人1食あたり 497 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.7 g 食繊維総 6.1 g	1人1食あたり 477 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.0 g 食繊維総 3.2 g	1人1食あたり 370 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 3.1 g 食塩 1.7 g 食繊維総 6.5 g	1人1食あたり 453 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.4 g 食塩 2.4 g 食繊維総 5.8 g	1人1食あたり 457 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g 食繊維総 3.2 g	1人1食あたり 450 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.0 g 食塩 1.6 g 食繊維総 4.9 g	1人1食あたり 479 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g 食繊維総 7.5 g
昼	基本	柳川井風（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ぷらすゼリー	パン（食パン 1・1/2） 魚のムニエル(ジェノベーゼタルタル) じゃが芋のコンソメ煮 牛乳(まきばの空)
		1人1食あたり 689 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 28.2 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.1 g	1人1食あたり 660 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩 4.1 g 食繊維総 6.1 g	1人1食あたり 787 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 38.0 g 食塩 3.1 g 食繊維総 4.4 g	1人1食あたり 572 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.7 g 食繊維総 4.1 g	1人1食あたり 716 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 25.3 g 食塩 2.9 g 食繊維総 9.3 g	1人1食あたり 621 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 27.9 g 食塩 2.9 g 食繊維総 7.9 g	1人1食あたり 605 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.3 g 食塩 2.1 g 食繊維総 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っとスープ 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
		1人1食あたり 573 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 24.1 g 食塩 1.8 g 食繊維総 3.0 g	1人1食あたり 569 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.3 g 食繊維総 6.1 g	1人1食あたり 552 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 13.9 g 食塩 3.1 g 食繊維総 5.5 g	1人1食あたり 668 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 28.2 g 食塩 3.7 g 食繊維総 10.9 g	1人1食あたり 518 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.1 g 食塩 2.3 g 食繊維総 5.4 g	1人1食あたり 624 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.7 g 食塩 1.8 g 食繊維総 4.3 g	1人1食あたり 642 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 21.6 g 食塩 3.2 g 食繊維総 13.4 g
栄養価計		1人1食あたり 1759 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 67.5 g 食塩 6.6 g 食繊維総 14.2 g	1人1食あたり 1706 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 42.2 g 食塩 8.4 g 食繊維総 15.4 g	1人1食あたり 1709 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 55.0 g 食塩 7.9 g 食繊維総 16.4 g	1人1食あたり 1693 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 65.4 g 食塩 8.8 g 食繊維総 20.8 g	1人1食あたり 1691 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 54.5 g 食塩 7.6 g 食繊維総 17.9 g	1人1食あたり 1695 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 61.6 g 食塩 6.3 g 食繊維総 17.1 g	1人1食あたり 1726 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 61.1 g 食塩 8.0 g 食繊維総 30.9 g