

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2026年 1月 3日 ～ 2026年 1月 9日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-12-17 印刷

		1月 3日(土曜日)	1月 4日(日曜日)	1月 5日(月曜日)	1月 6日(火曜日)	1月 7日(水曜日)	1月 8日(木曜日)	1月 9日(金曜日)
朝	基本	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（玉葱・ニンジン）	コーンフレーク（みかん） ポテトサラダ 具沢山スープ	麦ごはん（ビタバアレー） 煮魚 ひじき煮 * みそ汁（豆腐・なめこ）	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（ビタバアレー） まぐろ味付けフレーク ソテー ベー・ほう みそ汁（玉葱・ニンジン）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁（玉葱・じゃが芋）	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） 煮浸し（こまつな） みそ汁（豆腐・葱）
		1人1日* - 431 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 2.6 g 食塩 1.7 g 食繊維 5.0 g	1人1日* - 474 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.2 g	1人1日* - 443 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.4 g	1人1日* - 519 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g 食繊維 4.3 g	1人1日* - 459 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.3 g	1人1日* - 484 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.9 g	1人1日* - 456 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g 食繊維 6.7 g
昼	基本	エビめし風 おかか和え（菜の花） 中華スープ（ねぎ/卵） 煮リンゴ	おこのみやき ほうれん草の梅おかか和え 中華スープ（ニラ・ワン） Caぷらすゼリー（コーヒー）	米飯 塩焼き（あじ） スパ（カレー） けんちん汁	米飯 チキンマस्टードマヨ焼き ほうれん草ヒジキのサラダ スープ（キャ・たまご） バナナヨーグルト（オリゴ）	新年会メニュー 洋風ちらし ゆで鶏紅白マリネ 洋風煮しめ盛合せ 具たくさんごぼう汁 ヨーグルトムース・イチゴソースかけ	パン（食パン 1・1/2） クリームシチュー 厚揚げおかか和え 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） 白身魚のスイートチリソース ほうれん草と竹輪和え物 牛乳(まきばの空) 煮リンゴヨーグルト
		1人1日* - 565 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.9 g	1人1日* - 595 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 28.7 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.0 g	1人1日* - 620 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.1 g	1人1日* - 707 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 28.4 g 食塩 1.8 g 食繊維 7.6 g	1人1日* - 816 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 28.6 g 食塩 3.3 g 食繊維 4.8 g	1人1日* - 606 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 24.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 10.9 g	1人1日* - 550 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 17.8 g 食塩 2.7 g 食繊維 6.0 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） 肉じゃが 炒り豆腐（ひじき） スープ（玉葱・トマト） Caぷらすムース（カフェオレ）	米飯 みそ鍋 フライドポテト みかん缶 なます	米飯 照焼（とり） 小松菜と卵炒め 中華スープ（ねぎ/卵） チョコっとプリン	たぬきうどん シュウマイ お浸し（キャベツ） 牛乳(まきばの空)	米飯 煮魚（たら） カボチャのそぼろ炒め スープ（玉葱・トマト）	米飯 レバニラ炒め 冷奴 スープ（玉葱・トマト） ミニプリン	オムカレー サラダ（豆腐） 中華スープ（ねぎ/卵） もも缶
		1人1日* - 697 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 21.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 10.1 g	1人1日* - 721 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 13.1 g	1人1日* - 668 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 26.3 g 食塩 2.8 g 食繊維 8.3 g	1人1日* - 486 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.6 g 食塩 4.1 g 食繊維 5.5 g	1人1日* - 474 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 7.7 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.6 g	1人1日* - 596 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.3 g	1人1日* - 688 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 22.5 g 食塩 2.6 g 食繊維 9.3 g
栄養 価 計		1人1日* - 1693 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 39.0 g 食塩 6.4 g 食繊維 21.0 g	1人1日* - 1790 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 58.9 g 食塩 6.7 g 食繊維 22.3 g	1人1日* - 1731 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 50.5 g 食塩 7.6 g 食繊維 19.8 g	1人1日* - 1712 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 65.7 g 食塩 8.7 g 食繊維 17.4 g	1人1日* - 1749 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 48.8 g 食塩 7.7 g 食繊維 13.7 g	1人1日* - 1686 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 55.5 g 食塩 7.5 g 食繊維 21.1 g	1人1日* - 1694 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 51.4 g 食塩 7.1 g 食繊維 22.0 g