

[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)
	エネルギー 431 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 2.6 g 食塩 1.7 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 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ぶらすゼリー(コーヒー)	米飯 塩焼き(あじ) スパ(カレー) けんちん汁	米飯 チキンマスターードマヨ焼き 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 具だくさんごぼう汁 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
	エネルギー 565 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 28.7 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 28.4 g 食塩 1.8 g 食繊維 7.6 g	エネルギー 816 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 28.6 g 食塩 3.3 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 24.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 10.9 g	エネルギー 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ぶらすムース(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) チヨコっとプリン	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
	エネルギー 697 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 21.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 10.1 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 13.1 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 26.3 g 食塩 2.8 g 食繊維 8.3 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.6 g 食塩 4.1 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 7.7 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 18.1 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 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	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 39.0 g 食塩 6.4 g 食繊維 21.0 g	エネルギー 1790 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 58.9 g 食塩 6.7 g 食繊維 22.3 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 50.5 g 食塩 7.6 g 食繊維 19.8 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 65.7 g 食塩 8.7 g 食繊維 17.4 g	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 48.8 g 食塩 7.7 g 食繊維 13.7 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 81.1 g 脂質 55.5 g 食塩 7.5 g 食繊維 21.1 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 79.7 g 脂質 51.4 g 食塩 7.1 g 食繊維 22.0 g