

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2026年 1月31日 ～ 2026年 2月 6日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-01-11 印刷

		1月31日(土曜日)	2月 1日(日曜日)	2月 2日(月曜日)	2月 3日(火曜日)	2月 4日(水曜日)	2月 5日(木曜日)	2月 6日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタパアレー） 納豆（挽き割り） きんぴらごぼう * みそ汁（キャベツ・ねぎ）	ホットフレーク（ココア） 温サラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタパアレー） とりそばろ（醤油味） ソテー ソー・キャ みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） ウインナー（キャベツ） ソテー コーン・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタパアレー） まぐろ味付けフレーク ソテー ベー・チンゲン みそ汁（じゃが芋・油揚げ）	麦ごはん（ビタパアレー） とろろ 煮浸し（こまつな） みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタパアレー） 温泉卵 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（豆腐・油揚げ）
		エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 7.9 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 23.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.1 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.3 g 食塩 1.9 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.6 g 食塩 2.0 g 食繊維 8.0 g
昼	基本	カツ丼 お浸し(もやし) スープ(ほう・コーン) ビタミン入りティー	カレーうどん あんまん 肉まん ごま酢和え（もや・人）	ごはん（Caふりかけ） みそ煮（さば） ナムル 冷奴 中華スープ（ねぎ/卵）	彩り七福すし 開運いわしかば焼き 節分たぬき冷奴 鬼除け根菜汁 福豆風きなこゼリー	パン（食パン 1・1/2 ムサカ（ギリシャ風） ごま酢和え（もや・人） 牛乳(まきばの空) チョコっとプリン	コーンマヨトースト きのこのシチュー ごま和え（ブロッコリー・人参） 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2 鶏の黒酢あんかけ 納豆サラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 711 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 25.0 g 食塩 3.8 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 8.9 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 27.5 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.8 g	エネルギー 841 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 29.1 g 食塩 4.7 g 食繊維 7.6 g	エネルギー 737 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 33.2 g 食塩 3.8 g 食繊維 16.0 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 38.1 g 食塩 3.0 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 25.3 g 食塩 4.2 g 食繊維 7.4 g
夕	基本	米飯 たらの梅おろしポン酢 カボチャのそぼろ炒め 酸辣湯風	米飯 ブロッコリー豚肉炒め 揚げナス 中華スープ（卵・白菜） バナナのヨーグルト和え	米飯 チキンソテー(デミソース) 小松菜と豚肉の煮びたし スープ（玉葱・トマト）	ミネストローネスパ コールスロー（キャベツ） スープ（人参・白菜）	米飯 塩焼き（あじ） 小松菜と豚肉の煮びたし 酸辣湯風	米飯 味噌チーズ焼き（タラ） スパ（ナポリタン） スープ（玉葱・トマト） プリン Fe入り	スパイスカレー風 ひじきサラダ スープ（人参・白菜） マンゴープリン（繊維）
		エネルギー 596 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 20.3 g 食塩 1.9 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 26.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 7.7 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.7 g 食塩 2.2 g 食繊維 9.2 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.5 g 食塩 3.3 g 食繊維 11.4 g
栄養 価 計		エネルギー 1723 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 52.3 g 食塩 7.4 g 食繊維 16.7 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 45.0 g 食塩 7.0 g 食繊維 20.9 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 63.7 g 食塩 7.2 g 食繊維 12.2 g	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 65.7 g 食塩 8.8 g 食繊維 20.2 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 58.7 g 食塩 7.6 g 食繊維 25.7 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 60.7 g 食塩 7.7 g 食繊維 16.0 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 59.4 g 食塩 9.5 g 食繊維 26.8 g