

[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(ビタバアレー) 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(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) ソテー ソー・キヤ みそ汁(豆腐・葱) | パン(ロールパン) ワインナー(キャベツ) ソテー コーン・ほう 牛乳(まきばの空) | 麦ごはん(ビタバアレー) 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) | 麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮浸し(こまつな) みそ汁(豆腐・葱) | 麦ごはん(ビタバアレー) 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 プ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 | スペイスカレー風 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 |