

[週間献立表]

春陽の里

2026年 2月14日 ~ 2026年 2月20日 1:常食

施設長	課長	栄養士
		2026-01-11 印刷

	2月14日(土曜日)	2月15日(日曜日)	2月16日(月曜日)	2月17日(火曜日)	2月18日(水曜日)	2月19日(木曜日)	2月20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) 煮物(生揚・人参) みそ汁(白菜・ねぎ)	ホットフレーク(コーヒー) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) プチハンバーグ デミ(朝) きんぴらごぼう * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) ハッシュドポテト ミネストローネ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 ひじき煮 * みそ汁(じゃが芋・玉葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 京風納豆(挽き割り) 煮浸し(きやべつ) みそ汁(えのき・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) 煮浸し(こまつな) みそ汁(豆腐・葱)
	エネルギー 442 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.1 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.2 g 食繊維 1.2 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.7 g 食塩 2.8 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 7.0 g 食塩 2.0 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 6.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 7.6 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.6 g
昼 基本	ピンクソースのから揚げ丼 菜の花とトマト塩昆布和え にんじんコンソメスープ バレンタイン チョコっとプリン	ミートソース 温サラダ 中華スープ(卵・ほう) Caぶらすゼリー(コーヒー)	米飯 塩焼き(鯖) ピーマンおかか炒め 韓国風厚揚げ 具沢山スープ	米飯 豚のねぎポン酢 お浸し(ほうれんそう) スープ(玉葱・人参)	パン(食パン 1・1/2) マカロニグラタン オクラとトマトポン酢和え 牛乳(まきばの空)	グラタントースト はくさいと肉団子スープ スパゲティーサラダ 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) バジルオイル焼き鯖 カボチャのバターしょうゆ炒め 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 751 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 29.5 g 食塩 3.7 g 食繊維 13.1 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 26.3 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 24.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 12.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.9 g 食塩 2.1 g 食繊維 8.8 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 30.4 g 食塩 3.1 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31.6 g 食塩 2.7 g 食繊維 7.3 g
夕 基本	米飯 塩焼き(あじ) ニラと豆腐の玉子とじ みそ汁(じゃが芋・油揚)	米飯 たらのクリーム煮 生揚とピーマン炒め スープ(コーン・モヤシ)	ごはん(Caふりかけ) 肉じゃが お浸し(春菊・人参・えのき) 白菜とかにかまのとろっとスープ ヴィタッヂゼリー	みそバターコーンラーメン ギョウザ プリン Fe入り ビタミン入りティー	米飯 牛しぐれ煮 お浸し(もやし・にら) マンゴープリン(繊維)	ごはん(Caふりかけ) 塩焼き(鯖) カボチャのそぼろあん 中華スープ(ねぎ/卵) 煮りんご	ハヤシライス 大根サラダ にんじんコンソメスープ Caぶらすムース(カフェオレ)
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 10.2 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 23.6 g 食塩 4.4 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 23.1 g 食塩 1.3 g 食繊維 8.1 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.8 g 食塩 3.1 g 食繊維 5.9 g
栄養 価 計	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 52.7 g 食塩 8.2 g 食繊維 22.3 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 59.1 g 食塩 7.4 g 食繊維 13.0 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 45.6 g 食塩 7.7 g 食繊維 20.0 g	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 53.9 g 食塩 8.7 g 食繊維 17.5 g	エネルギー 1741 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 50.0 g 食塩 5.4 g 食繊維 23.0 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 57.3 g 食塩 7.5 g 食繊維 17.8 g	エネルギー 1676 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 54.7 g 食塩 7.9 g 食繊維 16.8 g