

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2026年 2月21日 ～ 2026年 2月27日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-01-11 印刷

		2月21日(土曜日)	2月22日(日曜日)	2月23日(月曜日)	2月24日(火曜日)	2月25日(水曜日)	2月26日(木曜日)	2月27日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ピタパアレー) プチハンバーグ デミ(朝) ソテー ハム・ほう みそ汁(玉葱・じゃが芋)	お茶漬け(鮭) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ピタパアレー) めんたいマヨ 切干煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) オムレツ(常)スクランブル(刻) ミネストローネ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ピタパアレー) 温泉卵 煮物(じゃが芋・玉葱・人参) みそ汁(白菜・にんじん)	麦ごはん(ピタパアレー) 納豆(挽き割り) 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(麴・ねぎ)	麦ごはん(ピタパアレー) 鮭フレーク ソテー ウイ・ほう みそ汁(豆腐・なめこ)
		1人1日 [*] - 555 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩 3.0 g 食繊維 7.1 g	1人1日 [*] - 516 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.5 g 食繊維 2.4 g	1人1日 [*] - 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.7 g	1人1日 [*] - 510 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 6.0 g	1人1日 [*] - 417 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 8.5 g	1人1日 [*] - 461 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 6.5 g 食塩 1.4 g 食繊維 7.9 g	1人1日 [*] - 560 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 24.1 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.1 g
昼	基本	シンガポールライス おかか和え(菜の花) 中華スープ(チン・えの) Caぷらすゼリー(コーヒー)	きのこ汁うどん ふかし芋 きんぴらごぼう * Caぷらすムース(マンゴー)	ごはん(Caふりかけ) チキンソテー(デミソース) スパ(ナポリタン) コーンスープ	米飯 ごま焼(さわら) 豆腐のエビあんかけ スープ(玉葱・人参)	パン(食パン 1・1/2) 豆腐ステーキきのこソース ジャーマンポテト 牛乳(まきばの空)	あんバターパン 鶏のトマト煮 温サラダ 牛乳(まきばの空) Caぷらすゼリー	パン(食パン 1・1/2) エッググラタン ごま和え(ブロッコリー・人参) 牛乳(まきばの空)
		1人1日 [*] - 612 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.6 g	1人1日 [*] - 520 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.2 g 食塩 3.2 g 食繊維 10.3 g	1人1日 [*] - 803 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 31.2 g 食塩 3.0 g 食繊維 3.3 g	1人1日 [*] - 567 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.6 g	1人1日 [*] - 703 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 34.5 g 食塩 3.0 g 食繊維 8.9 g	1人1日 [*] - 698 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 32.0 g 食塩 2.7 g 食繊維 10.6 g	1人1日 [*] - 552 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 8.3 g
夕	基本	米飯 白身魚フライ 煮物(じゃが芋・人参) 中華スープ(卵・えのき)	米飯 豚となすの生姜焼き ツナときゃべつポン酢和え スープ(玉葱・トマト)	米飯 豚肉のキムチ炒め 白和え スープ(人参・白菜)	スタミナ焼うどん シュウマイ スープ(人参・白菜) プリン Fe入り	ごはん(Caふりかけ) 鶏の梅おろしポン酢 ブロッコリーのニンニク炒め スープ(玉葱・人参)	米飯 塩焼き(鯖) とりごぼう煮 具沢山スープ	ドライカレー コールスロー(キャベツ) スープ(玉葱・ほう) ヴィタッチゼリー
		1人1日 [*] - 547 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.7 g	1人1日 [*] - 655 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 29.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.0 g	1人1日 [*] - 512 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.2 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.9 g	1人1日 [*] - 660 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 21.4 g 食塩 4.6 g 食繊維 7.3 g	1人1日 [*] - 596 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.8 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.0 g	1人1日 [*] - 587 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.5 g 食繊維 6.3 g	1人1日 [*] - 600 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.1 g
栄養 価 計		1人1日 [*] - 1714 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 56.4 g 食塩 7.3 g 食繊維 19.4 g	1人1日 [*] - 1691 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 59.3 g 食塩 6.9 g 食繊維 16.7 g	1人1日 [*] - 1716 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 56.2 g 食塩 7.5 g 食繊維 12.9 g	1人1日 [*] - 1737 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 55.0 g 食塩 8.8 g 食繊維 17.9 g	1人1日 [*] - 1716 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 64.7 g 食塩 7.5 g 食繊維 22.4 g	1人1日 [*] - 1746 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 56.3 g 食塩 6.6 g 食繊維 24.8 g	1人1日 [*] - 1712 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 61.2 g 食塩 7.8 g 食繊維 17.5 g