

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2026年 2月 7日 ～ 2026年 2月13日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-01-11 印刷

		2月 7日(土曜日)	2月 8日(日曜日)	2月 9日(月曜日)	2月10日(火曜日)	2月11日(水曜日)	2月12日(木曜日)	2月13日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 京風納豆（挽き割り） 煮物（大根・人参） みそ汁（白菜・油揚げ）	コーンフレーク（みかん） マカロニサラダ さつまいも入りクリームスープ	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ ピーマンおかか炒め みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） スクランブルエッグ＊ 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	レトルト粥 防災カップ惣菜 Caゼリー 防災用ゼリードリンク	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 煮浸し（白菜・人参） みそ汁（じゃが芋・玉葱）	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） 煮物（じゃが芋・人参） みそ汁（キャベツ・ねぎ）
		エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.0 g 食塩 2.1 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.8 g 食塩 3.5 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.6 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.3 g 食塩 0.7 g 食繊維 0.7 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.4 g 食塩 1.8 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.4 g 食塩 1.8 g 食繊維 11.5 g
昼	基本	おにぎりプレート 豚汁	麻婆焼きそば 甘酢（大根・みかん） やさい豆 スープ（キャベツ・コー）	米飯 レパニラ炒め（玉・醤油） 白和え（ひじき） 中華スープ（チン・えの）	米飯 肉豆腐 豆のサラダ 煮リンゴ	パン（食パン 1・1/2） ミックスフライ かぼちゃいとこ煮 牛乳(まきばの空)	ハニートースト 鶏のトマト煮 豆腐のかにあんかけ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） アジのカレーヨーグルトソース 青のりチーズポテト 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 762 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 29.1 g 食塩 4.2 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 22.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 21.2 g 食塩 2.7 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 700 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 21.8 g 食塩 1.7 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.8 g 食塩 2.1 g 食繊維 7.3 g	エネルギー 725 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 40.6 g 食塩 3.0 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 26.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 7.1 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） バジルオイル焼きタラ サラダ（豆腐） 肉吸い	米飯 たらのオイスターソース炒め ナムル 中華スープ（卵・白菜）	米飯 揚げ鶏のねぎソース カボチャのそぼろ炒め スープ（玉葱・トマト）	中華あんかけ麺 ごぼうサラダ 中華スープ（ねぎ/卵） バナナのヨーグルト和え	米飯 タンドリーチキン ジャガイモチーズ焼き スープ（玉葱・人参）	ごはん（Caふりかけ） 豚肉オイスターソース炒め カレーソテー（マカロニ） スープ（キャベツ・コー）	エビとほうれん草カレー さつまいもサラダ 餃子スープ みかん缶
		エネルギー 553 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.6 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.0 g 食塩 2.5 g 食繊維 11.8 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.2 g 食塩 2.5 g 食繊維 10.6 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩 3.2 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.7 g 食塩 3.5 g 食繊維 8.2 g
栄養 価 計		エネルギー 1737 kcal 蛋白質 85.0 g 脂質 54.7 g 食塩 9.0 g 食繊維 17.8 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 53.4 g 食塩 7.8 g 食繊維 17.0 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 62.9 g 食塩 7.5 g 食繊維 15.0 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 57.6 g 食塩 6.5 g 食繊維 24.8 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 50.3 g 食塩 5.3 g 食繊維 18.6 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 66.3 g 食塩 8.0 g 食繊維 15.6 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 53.6 g 食塩 7.4 g 食繊維 26.8 g