

[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 レバニラ炒め(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