

[週間献立表]

春陽の里

2026年 2月28日 ~ 2026年 3月 6日 1:常食

施設長	課長	栄養士
		2026-02-07 印刷

	2月28日(土曜日)	3月 1日(日曜日)	3月 2日(月曜日)	3月 3日(火曜日)	3月 4日(水曜日)	3月 5日(木曜日)	3月 6日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 がんもの含め煮 みそ汁(ねぎ・ほう)	ホットフレーク(コーン) マカロニサラダ Caゼリー	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) ソテー ウイ・いん みそ汁(かぼちゃ・油あげ)	パン(ロールパン) ハッシュドポテト 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 がんもの含め煮 みそ汁(玉葱・じゃが芋)	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・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) モロヘイヤ・オクラ納豆 ひじき煮 * みそ汁(かぼちゃ・油あげ)
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 16.2 g 食塩 3.3 g 食繊維 1.6 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.0 g 食塩 1.8 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.6 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.9 g 食塩 2.0 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.8 g 食繊維 9.2 g
昼 基本	親子丼 お浸し(もやし・にら) 中華スープ(筍・ねぎ)	カレーうどん 厚揚げのおろしかけ 肉まん	米飯 肉豆腐 ほうれん草と竹輪和え物 ヨーグルト和え	ちらし寿司 てんぷら盛り合わせ 厚焼き卵 清汁 イチゴのムースケーキ	パン(食パン 1・1/2) 和風ハンバーグ(防災用) ポテトサラダ(カレー) 牛乳(まきばの空) ヨーグルトゼリー	揚げパン(ココア) ロールキャベツ(トマト) サラダ(豆腐) 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) 味噌チーズ焼き(タラ) ピーマン・ベーコンニンニク炒め カフェオレ(たんぱくアップ)
	エネルギー 570 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 15.0 g 食塩 3.2 g 食繊維 8.7 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 12.7 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.4 g	エネルギー 774 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 30.3 g 食塩 4.8 g 食繊維 3.1 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24.9 g 食塩 3.6 g 食繊維 11.6 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 22.0 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 22.9 g 食塩 3.3 g 食繊維 5.2 g
夕 基本	ごはん(Caふりかけ) 白身魚のケチャップ炒め マカロニサラダ スープ(ねぎ・たまご)	米飯 八宝菜 大根と桜エビの酢の物 中華スープ(卵・えのき) プリン Fe入り	ごはん(Caふりかけ) 塩焼き(ホッケ) 卯の花 玉ねぎとエビのスープ ビタミン入りティー	米飯 煮魚(たら) ささ身梅肉和え 豚汁	米飯 あじセサミフライ 白和え(小松菜) スープ(玉葱・ほう)	米飯 梅煮(とり) スパ(ナポリタン) 中華スープ(卵・白菜) プリン Fe入り	ビーフカレー 大根サラダ うぐいす豆 野菜スープ(玉葱・わくせい・コーン) ビタミン入りティー
	エネルギー 670 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 23.1 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.4 g 食塩 3.1 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 14.0 g 食塩 3.3 g 食繊維 10.4 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 3.5 g 食塩 2.8 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.4 g 食塩 1.5 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 751 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 25.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.9 g 食繊維 10.0 g
栄養 価 計	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 55.6 g 食塩 7.8 g 食繊維 12.3 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 48.6 g 食塩 9.6 g 食繊維 14.9 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 40.5 g 食塩 7.7 g 食繊維 20.0 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 45.8 g 食塩 9.4 g 食繊維 10.3 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 58.9 g 食塩 7.7 g 食繊維 20.3 g	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 55.8 g 食塩 6.5 g 食繊維 18.9 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 48.9 g 食塩 8.0 g 食繊維 24.4 g