

[週間献立表]

春陽の里

2026年 3月14日 ~ 2026年 3月20日 1:常食

施設長	課長	栄養士
		2026-02-07 印刷

	3月14日(土曜日)	3月15日(日曜日)	3月16日(月曜日)	3月17日(火曜日)	3月18日(水曜日)	3月19日(木曜日)	3月20日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮物(大根・人参) みそ汁(キャベツ・ねぎ)	コーンフレーク(みかん) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク ひじき煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) プチハンバーグ デミ(朝) ミネストローネ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁(ねぎ・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 ソテー ベー・もや スープ(ほう・コーン)	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) ピーマンおかか炒め スープ(ほう・コーン)
	エネルギー 375 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 2.2 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.4 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 1.5 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.6 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 6.6 g 食塩 1.9 g 食繊維 8.4 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 7.1 g
昼 基本	鶏のホワイトソース丼 ピンクの千切りサラダ スープ(白菜・コーン) ベリーなゼリー	ポンゴレ(トマト) サラダ(ハム) スープ(玉葱・人参) ビタミン入りティー	米飯 麻婆なす オクラとえのき和え スープ(玉葱・トマト)	米飯 鶏肉オイスターソース炒め 冷奴 スープ(人参・白菜)	パン(食パン 1・1/2) ミラノ風カツレツ お浸し(キャベツ・人参) ココア(たんぱくアップ)	パンキッシュ たらのバジルチーズソース お浸し(もやし・にら) 牛乳(まきばの空) みかん缶	パン(食パン 1・1/2) 香草野菜焼き(たら) じゃが芋のコンソメ煮 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 665 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.0 g 食塩 3.0 g 食繊維 4.4 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩 3.3 g 食繊維 5.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g 食繊維 6.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.7 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 676 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 31.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 34.3 g 食塩 3.6 g 食繊維 2.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 9.2 g
夕 基本	米飯 サバのレモングリル お浸し(ほうれんそう) 中華スープ(卵・白菜) Caぶらすムース(マンゴー)	米飯 韓国風唐揚げ ごま酢和え(もや・人) 冷奴 餃子スープ	米飯 豚肉の味噌焼き スパ(ナポリタン) スープ(人参・ほう) かんたんプリン(Ca)	台湾まぜそば 厚揚げのおろしかけ ヴィタッヂゼリー	米飯 牛肉オイスターの炒め 白和え(小松菜) 中華スープ(卵・ほう) ビタミン入りティー	ごはん(Caふりかけ) ゆで豚と揚げナスのポン酢かけ 煮物(じゃが芋・玉葱・人参) スープ(ねぎ・たまご)	バーチキンカレー 人参サラダ シュウマイ 中華スープ(卵・ニラ)
	エネルギー 700 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 34.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.1 g 食塩 3.3 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 770 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 29.1 g 食塩 3.4 g 食繊維 6.9 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 26.5 g 食塩 3.7 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 24.6 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 809 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 38.3 g 食塩 2.9 g 食繊維 7.5 g
栄養 価 計	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 61.4 g 食塩 7.6 g 食繊維 12.6 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 51.9 g 食塩 8.8 g 食繊維 11.1 g	エネルギー 1684 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 51.8 g 食塩 6.9 g 食繊維 18.7 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 66.6 g 食塩 8.3 g 食繊維 14.1 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 62.2 g 食塩 6.5 g 食繊維 18.7 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 75.2 g 食塩 7.7 g 食繊維 15.7 g	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 62.7 g 食塩 7.5 g 食繊維 23.8 g