

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2026年 3月21日 ～ 2026年 3月27日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-02-07 印刷

		3月21日(土曜日)	3月22日(日曜日)	3月23日(月曜日)	3月24日(火曜日)	3月25日(水曜日)	3月26日(木曜日)	3月27日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク 煮物(大根・人参) みそ汁(豆腐・葱)	スープごはん(鶏) マカロニサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 ひじき煮 * みそ汁(豆腐・葱)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* かぼちゃ入りクリームスープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ がんもの含め煮 みそ汁(豆腐・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 ソテー ハム・ほう みそ汁(キャベツ・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) ソテー ウイ・ほう みそ汁(かぼちゃ・油あげ)
		エネルギー 397 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.6 g 食塩 2.3 g 食繊維総 3.6 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.7 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.8 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.4 g 食塩 2.1 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g 食繊維総 4.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.9 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.0 g 食塩 2.5 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.2 g 食繊維総 4.6 g
昼	基本	長いも・梅・鶏のさっぱり丼 なすの油味噌いため 厚揚げお好み風 スープ(玉葱・トマト)	ごま豆乳坦々うどん(冷) 温サラダ Caぶらすゼリー(コーヒー)	米飯 カレーパン粉焼き(アジ) カボチャチーズ焼き みそ汁(白菜・生揚げ)	ごはん(Caふりかけ) アジの南蛮漬け ほうれん草ヒジキのサラダ スープ(人参・ほう)	パン(食パン 1・1/2) チーズハンバーグ お浸し(もやし・にら) 牛乳(まきばの空)	揚げパン(カフェオレ) 海老のビスク風煮込み 鶏レバー煮 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) 白身魚のスイートチリソース ポン酢和え 牛乳(まきばの空) Caぶらすムース(カフェオレ)
		エネルギー 697 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 25.7 g 食塩 3.2 g 食繊維総 5.2 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.3 g 食塩 3.2 g 食繊維総 7.5 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.9 g 食塩 3.1 g 食繊維総 5.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.5 g 食繊維総 5.7 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 24.3 g 食塩 3.0 g 食繊維総 9.6 g	エネルギー 632 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 25.9 g 食塩 2.8 g 食繊維総 9.3 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 23.1 g 食塩 2.7 g 食繊維総 4.7 g
夕	基本	米飯 魚のムニエル(タルタルソース) ほうれん草の梅おかか和え けんちん汁	米飯 豚肉の味噌焼き お浸し(もやし・にら) 野菜スープ(玉葱・人参・白菜)	米飯 チキンソテー(デミソース) 白和え(小松菜) 中華スープ(ねぎ・ワン)	焼きそば チキンナゲット 中華スープ(卵・白菜) みかん缶	米飯 鶏とジャガイモ揚げ煮 小松菜と卵炒め スープ(ほう・コーン)	米飯 あじセサミフライ 豆腐のかにあんかけ みそ汁(玉葱・芋)	オムカレー トマトサラダ 冷奴(天かす) 野菜スープ(玉葱・人参・白菜)
		エネルギー 597 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g 食繊維総 4.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩 2.2 g 食繊維総 5.9 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 25.8 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.1 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.3 g 食塩 4.9 g 食繊維総 9.2 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.9 g 食塩 4.3 g 食繊維総 7.5 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 21.2 g 食塩 2.4 g 食繊維総 7.3 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.8 g 食塩 3.1 g 食繊維総 9.1 g
栄養 価 計		エネルギー 1691 kcal 蛋白質 78.3 g 脂質 49.0 g 食塩 8.5 g 食繊維総 13.2 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 56.3 g 食塩 7.1 g 食繊維総 18.2 g	エネルギー 1754 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 58.1 g 食塩 7.2 g 食繊維総 14.5 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 61.2 g 食塩 10.2 g 食繊維総 19.2 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 66.7 g 食塩 10.2 g 食繊維総 20.8 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 61.1 g 食塩 7.7 g 食繊維総 20.8 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 55.9 g 食塩 8.0 g 食繊維総 18.4 g