

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2026年 3月 7日 ～ 2026年 3月13日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-02-07 印刷

		3月 7日(土曜日)	3月 8日(日曜日)	3月 9日(月曜日)	3月10日(火曜日)	3月11日(水曜日)	3月12日(木曜日)	3月13日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 煮魚 生揚げとピーマン炒め みそ汁（キャベツ・ねぎ）	コーンフレーク（もも） かぼちゃ入りクリームスープ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ 切干煮 ＊ みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） オムレツ(常) スクランブル（刻） ソテー ベー・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバアレー） とりそぼろ（醤油味） 煮浸し（こまつな・生揚げ） みそ汁（人参・芋）	麦ごはん（ビタバアレー） 温泉卵 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（白菜・たまご）	麦ごはん（ビタバアレー） 京風納豆（挽き割り） きんぴらごぼう ＊ みそ汁（ねぎ・生揚げ）
		エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.2 g 食塩 2.1 g 食繊維総 3.4 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.0 g 食塩 3.0 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g 食繊維総 3.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 25.5 g 食塩 2.3 g 食繊維総 3.2 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 4.8 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.6 g 食繊維総 4.7 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.0 g 食塩 2.3 g 食繊維総 7.6 g
昼	基本	ビビンバ サラダ（ブロッコリー） 中華スープ（ねぎ・ワン） みかん缶	揚げナスきのこうどん ふかし芋 小松菜のからし和え	米飯 鶏と根菜の黒酢あん お浸し（ほうれんそう） 味噌けんちん	米飯 エビチリ・生揚げ入り ほうれん草ヒジキのサラダ スープ（玉葱・トマト）	パン（食パン 1・1/2） 豆腐のハンバーグ 南瓜サラダ 牛乳(まきばの空)	ベーコンマヨトースト 鶏のトマト煮 サラダ（玉葱・プロ・卵） 牛乳(まきばの空) いちご一笑プリン（Ca）	パン（食パン 1・1/2） 魚のコンソメ煮 カボチャのそぼろ炒め 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 693 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 31.7 g 食塩 2.1 g 食繊維総 8.2 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 16.2 g 食塩 3.5 g 食繊維総 10.8 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 14.3 g 食塩 3.8 g 食繊維総 8.1 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.2 g 食塩 1.9 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 27.2 g 食塩 1.8 g 食繊維総 9.5 g	エネルギー 795 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 46.9 g 食塩 2.9 g 食繊維総 8.9 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 32.4 g 食塩 1.9 g 食繊維総 7.1 g
夕	基本	米飯 たらのバジルチーズソース 含め煮（かぼちゃ） けんちん汁	米飯 サバのみそ煮 豆腐のみぞれあんかけ 中華スープ（筍・卵） プリン Fe入り	米飯 おでん ごぼうサラダ Caぶらすムース（カフェオレ）	とんこつラーメン ギョウザ 杏仁豆腐（福福） ビタミン入りティー	米飯 豚の生姜焼き 味噌ポテト キムチ 中華スープ（冬瓜）	ごはん（Caふりかけ） 焼き魚の薬味おろし 煮物（じゃが芋・人参） スープ（ほう・コーン）	シーフードカレー 豆腐のかにあんかけ 中華スープ（チン・えの） も缶
		エネルギー 500 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.7 g 食繊維総 5.0 g	エネルギー 766 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 27.5 g 食塩 2.1 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 736 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 24.8 g 食塩 4.5 g 食繊維総 5.5 g	エネルギー 672 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 21.2 g 食塩 4.3 g 食繊維総 7.9 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.9 g 食塩 3.2 g 食繊維総 10.0 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 8.4 g 食塩 1.9 g 食繊維総 9.2 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 16.7 g 食塩 3.4 g 食繊維総 6.7 g
栄養価計		エネルギー 1716 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 63.5 g 食塩 6.9 g 食繊維総 16.6 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 58.7 g 食塩 8.6 g 食繊維総 20.8 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 49.9 g 食塩 10.5 g 食繊維総 17.3 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 62.9 g 食塩 8.5 g 食繊維総 16.9 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 74.6 g 脂質 51.9 g 食塩 7.1 g 食繊維総 25.4 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 62.8 g 食塩 6.4 g 食繊維総 22.8 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 57.1 g 食塩 7.6 g 食繊維総 21.4 g