

[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) 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 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 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 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 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 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 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 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・ブロ・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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 21.4 g |