

[ 週間献立表 ]

春陽の里  
2026年 3月28日 ~ 2026年 4月 3日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-03-08 印刷

		3月28日(土曜日)	3月29日(日曜日)	3月30日(月曜日)	3月31日(火曜日)	4月 1日(水曜日)	4月 2日(木曜日)	4月 3日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん (ビタバアレー) とろろ 煮浸し (こまつな・生揚) みそ汁 (白菜・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) 煮魚 きんぴらごぼう * みそ汁 (豆腐・葱)	パン (ロールパン) スクランブルエッグ* キャベツのコンソメ煮 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) とろろ ソテー ベー・ほう みそ汁 (豆腐・葱)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁 (かぼちゃ・油あげ)	麦ごはん (ビタバアレー) 京風納豆 (挽き割り) 煮浸し (こまつな) みそ汁 (玉葱・芋)
		エネルギー 365 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 3.2 g 食塩 1.9 g 食繊総 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 食繊総 1.5 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 9.4 g 食塩 2.0 g 食繊総 3.9 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.9 g 食繊総 6.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 14.0 g 食塩 2.0 g 食繊総 4.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.2 g 食塩 2.2 g 食繊総 4.2 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.3 g 食塩 1.9 g 食繊総 8.5 g
昼	基本	ガリバタチーズ豚丼 揚げナス みそ汁 (豆腐・なめこ) ヨーグルト和え	お好み焼き・明太マヨソース しゅうまいサラダ 肉吸い	味噌の日 米飯 西京焼き 小松菜と豚肉の煮びたし 中華スープ (ニラ・ワン)	ごはん (Caふりかけ) 揚げないねぎ味噌カツ おくらの梅おかか和え スープ (人参・ほう)	パン (食パン 1・1/2) エッググラタン 大根サラダ 牛乳(まきばの空)	コーンマヨトースト キャベツと肉団子スープ カボチャチーズ焼き 牛乳(まきばの空)	パン (食パン 1・1/2) 豆腐ステーキ豚肉ソース たまごサラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 734 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 29.4 g 食塩 4.4 g 食繊総 5.1 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 24.6 g 食塩 4.0 g 食繊総 5.9 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g 食繊総 3.0 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 25.1 g 食塩 2.8 g 食繊総 6.4 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.1 g 食塩 2.5 g 食繊総 6.7 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 32.6 g 食塩 3.5 g 食繊総 6.9 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 28.9 g 食塩 2.3 g 食繊総 8.6 g
夕	基本	ごはん (Caふりかけ) 塩焼き (鯖) 煮物 (じゃが芋・人参) 酸辣湯風	米飯 豚肉の味噌焼き 含め煮 (かぼちゃ) 冷奴 スープ (玉葱・人参)	味噌の日 米飯 鶏のムニエル 味噌クリーム ジャーマンポテト スープ (玉葱・ほう)	ナスとベーコンのパスタ 菜の花わさびポン酢和え 中華スープ (ねぎ・にら) ヨーグルト和え	米飯 豚のねぎポン酢 スパゲティーサラダ 中華スープ (卵・白菜)	米飯 サバのガリバタきのこ 白和え (小松菜) スープ (キャベツ・コー)	カレー (選べるトッピング) サラダ(ハム) スープ (玉葱・人参) Caゼリー
		エネルギー 602 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.7 g 食塩 2.0 g 食繊総 8.7 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.3 g 食塩 2.8 g 食繊総 5.3 g	エネルギー 836 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 40.2 g 食塩 3.3 g 食繊総 6.0 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 28.7 g 食塩 2.7 g 食繊総 8.4 g	エネルギー 673 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.3 g 食塩 2.0 g 食繊総 3.4 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.8 g 食塩 2.6 g 食繊総 5.6 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.5 g 食塩 3.3 g 食繊総 5.2 g
栄養 価計		エネルギー 1701 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 52.3 g 食塩 8.3 g 食繊総 18.2 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 57.7 g 食塩 9.0 g 食繊総 12.7 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 59.0 g 食塩 7.5 g 食繊総 12.9 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 69.0 g 食塩 7.4 g 食繊総 21.6 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 64.4 g 食塩 6.5 g 食繊総 14.7 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 73.6 g 食塩 8.3 g 食繊総 16.7 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 58.7 g 食塩 7.5 g 食繊総 22.3 g