

[週間献立表]

春陽の里
2026年 4月11日 ~ 2026年 4月17日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-03-08 印刷

		4月11日(土曜日)	4月12日(日曜日)	4月13日(月曜日)	4月14日(火曜日)	4月15日(水曜日)	4月16日(木曜日)	4月17日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(玉葱・ほう)	コーンフレーク(みかん) ポテトサラダ 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) スクランブルエッグ* ソテー ウイ・もや 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) みそ汁(玉葱・油揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 ソテー ソー・チンゲン みそ汁(白菜・生揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) 京風納豆(挽き割り) 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(ねぎ・油揚げ)
		エネルギー 462 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 6.5 g 食塩 1.4 g 食繊総 8.3 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.1 g 食塩 2.1 g 食繊総 1.5 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.2 g 食繊総 3.7 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 24.5 g 食塩 2.1 g 食繊総 2.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 4.8 g 食塩 2.3 g 食繊総 3.6 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.1 g 食繊総 3.1 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.0 g 食塩 2.0 g 食繊総 11.9 g
昼	基本	おにぎりプレート 梅ひじき・かつおチーズおにぎり けんちん汁 Caゼリー	スタミナ焼うどん チーズブロッコリー和え 中華スープ(ねぎ/卵) ビタミン入りティー	米飯 香草野菜焼き(とり) 小松菜とツナの胡麻和え 中華スープ(ねぎ/卵)	米飯 魚のムニエル(ジェノベーゼタルタル) 炊き合わせ みそ汁(かぼちゃ・油あげ)	パン(食パン 1・1/2) マカロニグラタン(鶏) ピーマンおかか和え 牛乳(まきばの空)	おつまみカマパン 豚のトマト煮 おかか和え(小松菜) 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) 魚のコンソメ煮 塩焼きそば 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 655 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 15.4 g 食塩 4.3 g 食繊総 8.6 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 20.0 g 食塩 2.9 g 食繊総 9.0 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 28.4 g 食塩 2.4 g 食繊総 3.6 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.5 g 食塩 3.2 g 食繊総 6.7 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 19.2 g 食塩 2.4 g 食繊総 7.0 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 28.5 g 食塩 2.7 g 食繊総 6.4 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 28.5 g 食塩 2.1 g 食繊総 6.8 g
夕	基本	ごはん(Caふりかけ) 鶏とジャガイモ揚げ煮 お浸し(もやし・にら) スープ(人参・白菜)	米飯 塩焼き(鯖) 冷奴(天かす) スープ(玉葱・芋) いちご一笑プリン(Ca)	米飯 肉豆腐 お浸し(春菊・人参・えのき) プリン Fe入り	塩ラーメン(鶏) ギョウザ ヴィタッチゼリー	米飯 さばのねぎポン酢 厚揚げのそぼろ煮 酸辣湯風	米飯 タラのみそヨーグルトソース ポテトサラダ(カレー) スープ(人参・ほう) プリン Fe入り	大豆ミートのキーマカレー ほうれんそうの海苔和え 冷奴 スープ(人参・白菜)
		エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.1 g 食塩 3.4 g 食繊総 6.3 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 23.6 g 食塩 1.9 g 食繊総 9.9 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g 食繊総 5.2 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 11.9 g 食塩 3.1 g 食繊総 5.1 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 31.1 g 食塩 2.3 g 食繊総 3.5 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 19.9 g 食塩 3.4 g 食繊総 8.5 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 14.2 g 食塩 2.4 g 食繊総 12.1 g
栄養価計		エネルギー 1702 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 39.0 g 食塩 9.1 g 食繊総 23.2 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 54.7 g 食塩 6.9 g 食繊総 20.4 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 55.7 g 食塩 7.1 g 食繊総 12.5 g	エネルギー 1734 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 63.9 g 食塩 8.4 g 食繊総 14.5 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 55.1 g 食塩 7.0 g 食繊総 14.1 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 64.3 g 食塩 8.2 g 食繊総 18.0 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 83.6 g 脂質 50.7 g 食塩 6.5 g 食繊総 30.8 g