

# [ 週間献立表 ]

春陽の里  
2026年 4月18日 ~ 2026年 4月24日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-03-08 印刷

	4月18日(土曜日)	4月19日(日曜日)	4月20日(月曜日)	4月21日(火曜日)	4月22日(水曜日)	4月23日(木曜日)	4月24日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 ソテー ソー・ほう みそ汁(かぼちゃ)	コーンフレーク(みかん) ポテトサラダ さつまいも入りクリームスープ	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ 切干煮 * みそ汁(豆腐・なめこ)	パン(ロールパン) 焼きソーセージ 生揚とピーマン炒め 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) ハンバーグ がんもの含め煮 みそ汁(大根・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(白菜・生揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク 煮物(生揚・人参) みそ汁(白菜・生揚げ)
	エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.7 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.6 g 食塩 3.4 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.8 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 27.8 g 食塩 2.3 g 食繊維 2.3 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 3.7 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.6 g 食塩 2.8 g 食繊維 2.9 g
昼 基本	なすのスタミナ丼 お浸し(もやし・にら) スープ(人参・ほう)	カレーうどん ほうれん草と竹輪和え物 Caぶらすムース(マンゴー) ビタミン入りティー	米飯 チキンハニーマスタードソース 小松菜と中華卵炒め スープ(ほう・コーン)	ごはん(Caふりかけ) 豆腐ステーキ トマトソース かぼちゃいとこ煮 スープ(人参・モヤシ)	パニーニ弁当 Pヨーグルト	パン(食パン 1・1/2) ブロッコリーとエビ炒め サラダ(豆腐) 牛乳(まきばの空) Caぶらすムース(カフェオレ)	パン(食パン 1・1/2) 蒸し魚(緑のふわふわだしかけ) バジルソテー(マカロニ) 牛乳(まきばの空) ヴィタタッチゼリー
	エネルギー 483 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 6.9 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.5 g 食塩 3.6 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 24.8 g 食塩 2.1 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.3 g 食塩 1.6 g 食繊維 9.0 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 26.0 g 食塩 3.5 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.9 g 食繊維 8.3 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 13.7 g 食塩 3.1 g 食繊維 7.9 g
夕 基本	うめご飯 ゆで鶏ねぎわさびタル 卵の花 コンソメスープ	米飯 みそ煮(さば) にんじんシリシリ みそ汁(玉葱・生揚げ)	米飯 ねぎ蒸し焼き(鯖) 炒り豆腐(ひじき) 中華スープ(卵・玉葱)	かわらそば お浸し(ほうれん・シュンギク) ミニ3色丼 みかん缶	米飯 塩焼き(あじ) 鶏レバー煮 中華スープ(卵・ニラ)	米飯 肉じゃが なすの鴨炊き さつまいもサラダ スープ(人参・ほう)	鶏のほうれん草のカレー サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) 野菜スープ(玉葱・人参・白菜) 杏仁豆腐(福福)
	エネルギー 715 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 31.9 g 食塩 3.9 g 食繊維 9.4 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 28.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 25.1 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.5 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 12.7 g 食塩 4.8 g 食繊維 6.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.3 g 食塩 2.7 g 食繊維 11.9 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.3 g 食塩 3.1 g 食繊維 10.5 g
栄養 価 計	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 60.8 g 食塩 7.8 g 食繊維 21.0 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 57.5 g 食塩 9.3 g 食繊維 16.4 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 60.7 g 食塩 6.1 g 食繊維 19.7 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 59.8 g 食塩 8.7 g 食繊維 18.0 g	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 98.6 g 脂質 55.7 g 食塩 8.4 g 食繊維 14.0 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 45.3 g 食塩 7.3 g 食繊維 25.0 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 48.6 g 食塩 9.0 g 食繊維 21.3 g