

[週間献立表]

春陽の里
2026年 4月25日 ~ 2026年 5月 1日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2026-03-08 印刷

	4月25日(土曜日)	4月26日(日曜日)	4月27日(月曜日)	4月28日(火曜日)	4月29日(水曜日)	4月30日(木曜日)	5月 1日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 とりごぼう煮 みそ汁(豆腐・葱)	お茶漬け(鮭) ポテトサラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) とりそばろ(醤油味) ひじき煮 * みそ汁(かぼちゃ・油あげ)	パン(ロールパン) ハッシュドポテト ピーマンおかか炒め 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク 煮浸し(こまつな) みそ汁(ねぎ・もやし)	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(豆腐・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮物(大根・人参) みそ汁(ねぎ・生揚げ)
	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 5.8 g 食塩 1.3 g 食繊維 2.8 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.9 g 食塩 2.1 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.9 g 食繊維 2.7 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 8.9 g 食塩 1.7 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 2.6 g 食塩 1.9 g 食繊維 4.2 g
昼 基本	わらじカツ丼 きゃべつポン酢和え 冷奴 中華スープ(チン・えの)	きつねうどん ふかし芋 Caぷらすゼリー	米飯 塩焼き(鯖) とうふとホタテのさっと煮 スープ(玉葱・トマト)	米飯 から揚げ ごま酢和え(もや・人) 中華スープ(卵・ニラ) Caぷらすゼリー	パン(食パン 1・1/2) とりのカポナータソース スパ(カレー) 牛乳(まきばの空)	味噌マヨたまごサンド 鶏カレームニエルクリームソース ひじきサラダ 牛乳(まきばの空) バナナのヨーグルト和え	パン(食パン 1・1/2) バジルオイル焼きタラ ヘルシーコールスローサラダ 牛乳(まきばの空) ミニプリン
	エネルギー 727 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 33.4 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.4 g 食塩 3.7 g 食繊維 7.1 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 19.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 26.6 g 食塩 1.5 g 食繊維 2.2 g	エネルギー 718 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 32.4 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.1 g	エネルギー 759 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 38.3 g 食塩 3.9 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.6 g 食繊維 5.8 g
夕 基本	ごはん(Caふりかけ) ごま焼(さわら) 小松菜のからし和え 豚汁	米飯 鶏南蛮(タルタルソース) おくらの梅おかか和え 中華スープ(チン・玉葱)	米飯 煮込みハンバーグ(トマ) 生揚げとピーマン炒め 中華スープ(ニラ・ワン)	春のオイルパスタ シュウマイ 温サラダ スープ(人参・白菜)	米飯 サバのみそ煮 チンゲン菜とかにかま炒め スープ(人参・モヤシ)	米飯 レバニラ炒め 冷奴 スープ(人参・白菜)	豆入りカレー ほうれん草と胡麻マヨ和え 冷奴 中華スープ(ねぎ・にら)
	エネルギー 524 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 703 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 33.8 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.4 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 28.5 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 19.6 g 食塩 3.8 g 食繊維 10.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 21.5 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.6 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 34.6 g 食塩 3.0 g 食繊維 9.6 g
栄養 価計	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 56.9 g 食塩 7.3 g 食繊維 15.5 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 59.0 g 食塩 7.5 g 食繊維 15.3 g	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 53.3 g 食塩 6.8 g 食繊維 14.5 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 61.2 g 食塩 7.2 g 食繊維 15.4 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 66.8 g 食塩 8.0 g 食繊維 14.5 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 59.5 g 食塩 8.2 g 食繊維 15.2 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 61.1 g 食塩 7.5 g 食繊維 19.6 g