

[週間献立表]

施設長	課長	栄養士

春陽の里
2026年 4月 4日 ~ 2026年 4月10日 1:常食

2026-03-08 印刷

		4月 4日(土曜日)	4月 5日(日曜日)	4月 6日(月曜日)	4月 7日(火曜日)	4月 8日(水曜日)	4月 9日(木曜日)	4月10日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん (ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク 煮物 (じゃが芋・人参) みそ汁 (白菜・油揚げ)	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) 焼きソーセージ 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) とろろ 煮浸し (こまつな) みそ汁 (大根・ねぎ)	麦ごはん (ビタバアレー) 卵豆腐 ソテー ウイ・ほう みそ汁 (かぼちゃ・油あげ)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 煮物 (じゃが芋・人参) みそ汁 (豆腐・葱)
		エネルギー 405 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 3.2 g 食塩 2.0 g 食繊総 8.1 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 441 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.2 g 食塩 2.0 g 食繊総 5.7 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 4.8 g 食塩 1.9 g 食繊総 4.1 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g 食繊総 4.6 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 1.7 g 食繊総 8.2 g
昼	基本	たぬきそば きんぴらごぼう * ふかし芋	オムライス 人参サラダ オニオンコンソメスープ プリンアラモード	米飯 たらのオイスターソース炒め 小松菜と豚肉の煮びたし 餃子スープ	米飯 麻婆豆腐 小松菜とツナの胡麻和え 白菜とかにかまのとろっとスープ	開園記念メニュー 春の筍ご飯 春の味覚プレート 手毬のすまし汁 白桃ようかんのデザート	ロールパンサンド (フルーツ) ロールキャベツ (コンソメ) フライドポテト (のり) 牛乳(まきばの空)	パン (食パン 1・1/2) とりのめんたいマヨ焼き サラダ (トマト・玉葱・卵) 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 427 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.6 g 食塩 3.3 g 食繊総 13.1 g	エネルギー 826 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 37.6 g 食塩 3.3 g 食繊総 5.1 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 食繊総 4.3 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.2 g 食塩 1.5 g 食繊総 4.5 g	エネルギー 785 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 28.3 g 食塩 4.5 g 食繊総 5.0 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.8 g 食塩 2.2 g 食繊総 5.6 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 26.9 g 食塩 2.7 g 食繊総 8.7 g
夕	基本	米飯 ミックスフライ 生揚とピーマン炒め 中華スープ (ニラ・ワン) プリン Fe入り	わかめご飯 煮魚 (たら) お浸し (ほうれんそう) みそ汁 (豆腐・葱)	米飯 鶏のムニエル デミ ジャーマンかぼちゃ 豚汁	ナスとベーコンのパスタ コールスロー (キャベツ) スープ (玉葱・ほう) フルーチェ	米飯 ゆで鶏梅だれドレッシング 炒り豆腐 (ひじき) スープ (人参・ほう)	米飯 味噌チーズ焼き (たら) 厚揚げのあんかけ 餃子スープ	カレーピラフ さつま芋サラダ 厚揚げおかか和え 中華スープ (ニラ・えの)
		エネルギー 882 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 41.0 g 食塩 2.8 g 食繊総 2.5 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 3.1 g 食塩 3.1 g 食繊総 5.1 g	エネルギー 739 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 30.2 g 食塩 2.8 g 食繊総 8.0 g	エネルギー 682 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 31.3 g 食塩 3.2 g 食繊総 7.0 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 21.1 g 食塩 2.0 g 食繊総 5.1 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 13.9 g 食塩 2.8 g 食繊総 4.5 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 30.6 g 食塩 2.5 g 食繊総 5.8 g
栄養 価計		エネルギー 1714 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 56.8 g 食塩 8.1 g 食繊総 23.7 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 54.5 g 食塩 8.6 g 食繊総 11.7 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 78.7 g 脂質 51.0 g 食塩 7.4 g 食繊総 16.2 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 73.7 g 食塩 6.7 g 食繊総 17.2 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 73.0 g 脂質 54.2 g 食塩 8.4 g 食繊総 14.2 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 58.8 g 食塩 7.5 g 食繊総 14.7 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 65.4 g 食塩 6.9 g 食繊総 22.7 g