

[週間献立表]

施設長	課長	栄養士

春陽の里
2025年 3月15日 ~ 2025年 3月21日 1:常食

2025-02-18 印刷

	3月15日(土曜日)	3月16日(日曜日)	3月17日(月曜日)	3月18日(火曜日)	3月19日(水曜日)	3月20日(木曜日)	3月21日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 ソテー ソー・もや みそ汁(かぼちゃ・油あげ)	ホットフレーク(コーン) ごぼうサラダ Pヨーグルト みかん缶	麦ごはん(ビタバアレー) とりそば(醤油味) 含め煮(かぼちゃ) 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・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(麩・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁(キャベツ・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) ソテー ウイ・ほう みそ汁(じゃが芋・玉葱)
	エネルギー 488 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.0 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.1 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 24.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.7 g 食塩 2.4 g 食繊維 8.1 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.0 g 食塩 1.9 g 食繊維 9.6 g
昼 基本	味噌豚丼 お浸し(ほうれんそう) コンソメスープ Caゼリー	たぬきそば おかか和え(ブロッコリー) あんまん・肉まん 牛乳(まきばの空)	米飯(のり佃煮) 塩焼き(鯖) 焼きそば スープ(人参・ほう)	米飯 肉団子の中華旨煮 冷奴(ねぎ塩) スープ(人参・白菜)	パン(食パン 1・1/2) 香草野菜焼き(たら) ほうれん草ヒジキのサラダ 牛乳(まきばの空) かんたんプリン(Ca)	バナナカスタードトースト 鶏のトマト煮 ごま酢和え(もや・人) 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) バジルオイル炒め(鶏) サラダ(豆腐) 牛乳(まきばの空) ミニプリン
	エネルギー 680 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 24.5 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 14.5 g 食塩 5.0 g 食繊維 10.0 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 18.4 g 食塩 2.7 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.8 g 食塩 3.0 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 15.7 g 食塩 3.3 g 食繊維 6.7 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 31.5 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 21.5 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.0 g
夕 基本	ごはん(Caふりかけ) バジルオイル焼き鶏 スパ(ナポリタン) スープ(コーン・モヤシ)	米飯 肉じゃが 豆腐のみぞれあんかけ 中華スープ(卵・白菜)	ごはん(Caふりかけ) チキンハニーマスタードソース おかか和え(菜の花) 中華スープ(筍・ニラ)	ボンゴレ(トマト) 水菜サラダ(かにかま) シュウマイ スープ(人参・モヤシ)	米飯 鶏南蛮(タルタルソース) 小松菜と豚肉の煮びたし 中華スープ(冬瓜) 洋なし缶	米飯 豚の生姜焼き 白和え(小松菜) スープ(玉葱・ほう) プリン Fe入り	ハヤシライス 温サラダ トマト けんちん汁 ビタミン入りレモンティー
	エネルギー 623 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 12.4 g 食塩 1.6 g 食繊維 10.3 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.3 g 食塩 1.8 g 食繊維 7.6 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 15.4 g 食塩 3.2 g 食繊維 7.4 g	エネルギー 748 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 34.7 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.1 g 食塩 3.2 g 食繊維 9.2 g
栄養 価計	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 58.1 g 食塩 6.5 g 食繊維 11.6 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 38.5 g 食塩 9.9 g 食繊維 25.6 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 46.8 g 食塩 6.2 g 食繊維 20.5 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 63.9 g 食塩 8.3 g 食繊維 17.1 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 57.1 g 食塩 7.9 g 食繊維 18.3 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 85.4 g 脂質 58.6 g 食塩 7.2 g 食繊維 14.3 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 47.6 g 食塩 8.0 g 食繊維 24.8 g