

[週間献立表]

春陽の里
2025年 3月 1日 ~ 2025年 3月 7日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-02-18 印刷

	3月 1日(土曜日)	3月 2日(日曜日)	3月 3日(月曜日)	3月 4日(火曜日)	3月 5日(水曜日)	3月 6日(木曜日)	3月 7日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん (ビタバアレー) プチハンバーグ デミ (朝) ソテー ウイ・もや みそ汁 (大根・ねぎ)	ホットコーンフレーク (ココア) かぼちゃ入りクリームスープ Pヨーグルト みかん缶	麦ごはん (ビタバアレー) 煮魚 煮浸し (こまつな) みそ汁 (キャベツ・ねぎ)	パン (ロールパン) ハッシュドポテト 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) めんたいマヨ 煮物 (生揚・人参) みそ汁 (人参・麩)	麦ごはん (ビタバアレー) とりそぼろ (醤油味) がんもの含め煮 みそ汁 (白菜・なめこ)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 煮浸し (こまつな) みそ汁 (豆腐・葱)
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.2 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.0 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.0 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.3 g 食繊維 2.9 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.3 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.6 g
昼 基本	高菜しらす炒飯 サラダ (豆腐) 中華スープ (卵・ニラ)	けんちんうどん シュウマイ お浸し (ほうれんそう)	ひなまつり三色割子めん てんぷら盛り合わせ 菜の花わさびポン酢和え さくらもち	米飯 豚となすのみそ炒め 炒り豆腐 (ひじき) スープ (玉葱・人参)	パン (食パン 1・1/2) ミートグラタン 塩昆布和え 牛乳(まきばの空) ヨーグルト	カレーチーズパン 魚とほうれん草コーンクリーム煮 サラダ (トマト・玉葱・卵) 牛乳(まきばの空) マンゴープリン (繊維)	パン (食パン 1・1/2) バジルオイル焼きタラ チンゲン菜とかにかま炒め 牛乳(まきばの空) みかん缶
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.2 g 食塩 3.3 g 食繊維 7.0 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.4 g 食塩 4.2 g 食繊維 5.7 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 20.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.8 g	エネルギー 776 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 28.5 g 食塩 2.7 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 27.3 g 食塩 3.4 g 食繊維 9.0 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g 食繊維 5.0 g
夕 基本	米飯 塩焼き (鯖) 生揚とピーマン味噌炒め 中華スープ (冬瓜) プリン Fe入り	米飯 魚のムニエル トマトソー 厚揚げお好み風 中華スープ (ねぎ/卵)	米飯 バジルオイル焼き鶏 ピーマンとたまご炒め スープ (人参・ほう)	ボンゴレ (トマト) ポテトサラダ 和え物 野菜スープ (玉葱・人参・白菜)	ごはん (Caふりかけ) さばの香り焼き 煮物 (じゃが芋・玉葱・人参) スープ (人参・白菜)	米飯 肉団子の中華旨煮 白和え (小松菜) けんちん汁	鶏のほうれん草のカレー サラダ (豆腐) やさしい豆 スープ (人参・モヤシ) プリン Fe入り
	エネルギー 725 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 30.4 g 食塩 2.0 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 37.9 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 26.3 g 食塩 3.4 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 22.7 g 食塩 2.7 g 食繊維 11.6 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.1 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.2 g 食塩 3.2 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 770 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 28.3 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.4 g
栄養 価 計	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 64.1 g 食塩 6.8 g 食繊維 14.0 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 62.0 g 食塩 8.2 g 食繊維 14.8 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 54.7 g 食塩 9.9 g 食繊維 15.8 g	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 55.5 g 食塩 6.9 g 食繊維 21.8 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 55.3 g 食塩 7.1 g 食繊維 20.2 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 55.8 g 食塩 8.8 g 食繊維 20.7 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 53.7 g 食塩 7.8 g 食繊維 15.0 g