

[ 週間献立表 ]

施設長	課長	栄養士

春陽の里  
2025年 3月22日 ~ 2025年 3月28日 1:常食

2025-02-18 印刷

		3月22日(土曜日)	3月23日(日曜日)	3月24日(月曜日)	3月25日(火曜日)	3月26日(水曜日)	3月27日(木曜日)	3月28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 煮浸し(こまつな) みそ汁(白菜・生揚げ)	ホットフレーク(コーヒー) マカロニサラダ みかん缶 Caゼリー	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ ひじき煮 * 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 ソー・チンゲン 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) プチハンバーグ デミ(朝) きんぴらごぼう * みそ汁(白菜・油揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮物(生揚・人参) みそ汁(ねぎ・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) 卵豆腐 ソテー ベー・もや みそ汁(かぼちゃ・油あげ)
		エネルギー 400 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 5.9 g 食塩 2.0 g 食繊総 3.5 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g 食繊総 1.9 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.0 g 食塩 3.3 g 食繊総 4.9 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 23.4 g 食塩 2.2 g 食繊総 2.5 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.0 g 食塩 2.1 g 食繊総 4.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.1 g 食塩 1.9 g 食繊総 3.7 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.2 g 食塩 2.5 g 食繊総 4.0 g
昼	基本	焼肉炒飯 お浸し(もやし・にら) 中華スープ(筍・卵) いちご一笑プリン(Ca)	カレーうどん お浸し(キャベツ・人参) きんとき豆 フルーツヨーグルト	米飯 麻婆なす サラダ(ブロッコリー・ツナ) スープ(玉葱・トマト)	ほたての炊き込みごはん 煮魚(たら) お浸し(もやし) みそ汁(豆腐・葱) 杏仁豆腐(福福)	パン(食パン 1・1/2) マカロニグラタン(鶏) ごま和え(チンゲンツァイ・人参) 牛乳(まきばの空)	ガーリックトースト 海老のビスク風煮込み おくらの梅おかかかえ 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) 豆腐ステーキきのこソース さつまいもサラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 673 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 26.8 g 食塩 2.7 g 食繊総 7.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g 食繊総 7.6 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.7 g 食塩 1.5 g 食繊総 7.0 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 6.0 g 食塩 3.2 g 食繊総 7.8 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 28.3 g 食塩 2.6 g 食繊総 7.8 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 30.4 g 食塩 2.7 g 食繊総 9.8 g	エネルギー 686 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.4 g 食塩 2.8 g 食繊総 8.6 g
夕	基本	米飯 さばのケチャップ炒め ごまマヨ和え(ブロッコリー・人参) 野菜スープ(玉葱・人参・白菜)	ごはん(Caふりかけ) 塩焼き(あじ) ジャーマンポテト 中華スープ(卵・白菜) ビタミン入りレモンティー	ごはん(Caふりかけ) チキンカツ 白和え(小松菜) スープ(玉葱・人参)	米飯 厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ 酸辣湯風	米飯 香草野菜焼き(豚) インゲン竹輪和え 白菜とかにかまのとろっとスープ	米飯 味噌チーズ焼き(鶏) 青のりポテト スープ(玉葱・人参) プリン Fe入り	ビーフカレー ほうれん草ヒジキのサラダ 冷奴 スープ(玉葱・人参)
		エネルギー 661 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 27.2 g 食塩 1.9 g 食繊総 6.5 g	エネルギー 676 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.0 g 食塩 2.3 g 食繊総 5.7 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 30.2 g 食塩 2.1 g 食繊総 4.3 g	エネルギー 768 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 31.9 g 食塩 1.7 g 食繊総 5.6 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 24.0 g 食塩 3.1 g 食繊総 2.5 g	エネルギー 820 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 31.1 g 食塩 2.3 g 食繊総 6.4 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.0 g 食塩 3.0 g 食繊総 11.4 g
栄養 価計		エネルギー 1734 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 59.9 g 食塩 6.6 g 食繊総 17.1 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 50.0 g 食塩 7.7 g 食繊総 15.2 g	エネルギー 1720 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 68.9 g 食塩 6.9 g 食繊総 16.2 g	エネルギー 1761 kcal 蛋白質 78.4 g 脂質 61.3 g 食塩 7.1 g 食繊総 15.9 g	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 73.2 g 脂質 62.3 g 食塩 7.8 g 食繊総 14.7 g	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 68.6 g 食塩 6.9 g 食繊総 19.9 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 68.6 g 食塩 8.3 g 食繊総 24.0 g