

[ 週間献立表 ]

春陽の里  
2025年 3月 8日 ~ 2025年 3月14日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-02-18 印刷

	3月 8日(土曜日)	3月 9日(日曜日)	3月10日(月曜日)	3月11日(火曜日)	3月12日(水曜日)	3月13日(木曜日)	3月14日(金曜日)
朝 基本	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) きんぴらごぼう * みそ汁(じゃが芋・玉葱)	スープごはん(ミルク) ごぼうサラダ Caゼリー	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 含め煮(かぼちゃ) みそ汁(ねぎ・生揚げ)	レトルト粥 防災カップ惣菜 Caゼリー 防災用ゼリードリンク	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ 煮物(大根・人参) みそ汁(豆腐・葱)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 がんもの含め煮 みそ汁(白菜・ねぎ)	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) 煮物(じゃが芋・人参) みそ汁(玉葱・ほう)
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.9 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 22.3 g 食塩 2.2 g 食繊維 8.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.5 g 食塩 1.7 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.3 g 食塩 0.7 g 食繊維 0.7 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 3.6 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.4 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.4 g 食塩 1.8 g 食繊維 11.7 g
昼 基本	タコライス風 ごま酢和え(もや・人) スープ(玉葱・人参) 煮リンゴ	ほうとう風うどん ちくわのわさび和え かんたんプリン(Ca)	米飯 香草野菜焼き(鶏) ほうれん草ヒジキのサラダ スープ(玉葱・人参)	防災用α米五目御飯 防災用 肉じゃが お浸し(ほうれんそう) スープ(コーン・モヤシ) ラスク(防災用)	パン(食パン 1・1/2) 豆腐のハンバーグ かぼちゃいとこ煮 カフェオレ(たんぱくアップ) バナナヨーグルト(オリゴ)	揚げパン(きなこ) ロールキャベツ(コンソメ) マカロニサラダ 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) たらとほうれん草グラタン お浸し(もやし・にら) 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 603 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.8 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.1 g 食塩 2.7 g 食繊維 10.0 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.2 g 食塩 3.7 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.0 g 食繊維 10.7 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24.5 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.6 g
夕 基本	ゆかりご飯 豆腐ステーキきのこソース スパ(ナポリタン) 中華スープ(冬瓜)	さつまいもごはん アジの南蛮漬け 生揚げとピーマン炒め スープ(玉葱・芋)	米飯 豚となすのみそ炒め 厚揚げおかか和え 中華スープ(ねぎ/卵) ヴィタッチゼリー	ごはん(Caふりかけ) 焼きスコッチエッグ ごま和え(ブロッコリー・人参) スープ(人参・白菜)	米飯 レバニラ炒め さつまいもサラダ 中華スープ	ごはん(Caふりかけ) 鶏の黒酢あんかけ 人参サラダ(ホット) スープ(玉葱・人参)	ホワイトデーのピンクカレー 赤のコールスロー 豆腐のかにあんかけ トマトスープ いちご一笑プリン(Ca)
	エネルギー 726 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 32.4 g 食塩 2.5 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.7 g 食塩 3.0 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 27.7 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.1 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 24.9 g 食塩 2.2 g 食繊維 6.7 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 22.4 g 食塩 2.2 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.1 g 食塩 3.6 g 食繊維 5.8 g	エネルギー 743 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 21.8 g 食塩 3.6 g 食繊維 16.6 g
栄養 価 計	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 59.1 g 食塩 6.6 g 食繊維 18.8 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 55.1 g 食塩 7.9 g 食繊維 24.4 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 55.2 g 食塩 5.8 g 食繊維 13.1 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 54.4 g 食塩 6.6 g 食繊維 13.0 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 43.0 g 食塩 7.4 g 食繊維 20.2 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 59.0 g 食塩 7.9 g 食繊維 14.6 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 44.2 g 食塩 8.0 g 食繊維 35.9 g