

[週間献立表]

施設長	課長	栄養士

春陽の里
2025年 3月29日 ~ 2025年 4月 4日 1:常食

2025-03-15 印刷

		3月29日(土曜日)	3月30日(日曜日)	3月31日(月曜日)	4月 1日(火曜日)	4月 2日(水曜日)	4月 3日(木曜日)	4月 4日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん (ビタバアレー) とりそぼろ (醤油味) 含め煮 (かぼちゃ) みそ汁 (人参・えのき)	スープごはん (ミルク) じゃが芋のコンソメ煮 Pヨーグルト	麦ごはん (ビタバアレー) めんたいマヨ きんぴらごぼう * みそ汁 (豆腐・葱)	パン (ロールパン) たこウインナー 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) 鮭フレーク 煮物 (大根・人参) みそ汁 (玉葱・じゃが芋)	麦ごはん (ビタバアレー) 温泉卵 煮浸し (こまつな) みそ汁 (キャ・油揚げ)	麦ごはん (ビタバアレー) 納豆 (挽き割り) 含め煮 (かぼちゃ) みそ汁 (えのき・ねぎ)
		エネルギー 421 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 2.4 g 食塩 1.6 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.8 g 食塩 1.8 g 食繊維 11.0 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 25.8 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.4 g 食塩 1.4 g 食繊維 8.2 g
昼	基本	シンガポールライス 厚揚げお好み風 中華スープ (チン・えの) いちご一笑プリン (Ca)	スパ (ミートソース) コールスローサラダ 野菜スープ (玉葱・人参・白菜) ヴィタッチゼリー	米飯 蒸し魚(緑のふわふわだしかけ) ピーマン・ベーコンニンニク炒め 野菜スープ (玉葱・人参・トマト) Caぶらすムース (カフェオレ)	米飯 麻婆豆腐 ごま酢和え (もや・人) 中華スープ (冬瓜)	パン (食パン 1・1/2) かぼちゃグラタン トマトの梅肉ソース 牛乳(まきばの空) かんたんプリン (Ca)	グラタンパン風 ロールキャベツ(コンソメ) ごぼうサラダ 牛乳(まきばの空) Caぶらすゼリー (コーヒー)	パン (食パン 1・1/2) 香草野菜焼き(たら) ミモザサラダ 牛乳(まきばの空) バナナヨーグルト (オリゴ)
		エネルギー 777 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 39.2 g 食塩 2.6 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.7 g 食塩 2.5 g 食繊維 8.4 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.2 g 食塩 1.8 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 23.8 g 食塩 1.9 g 食繊維 8.0 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 30.8 g 食塩 3.4 g 食繊維 6.7 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g 食繊維 4.6 g
夕	基本	米飯 塩焼き (ホツケ) 炒り豆腐 (ひじき) みそ汁 (キャベツ・ねぎ)	米飯 豚肉と生揚げ炒め 鶏レバー煮 中華スープ (ニラ・えの)	米飯 鶏の南蛮漬け チンゲン菜とかにかま炒め スープ (人参・モヤシ) ビタミン入りティー	うどん てんぷら お浸し (ほうれんそう) プリン Fe入り	米飯 照焼 (鶏) インゲンウインナー炒め スープ (玉葱・人参)	米飯 ゆで豚サラダ ジュレかけ 厚揚げのそぼろ煮 スープ (玉葱・トマト) 煮リンゴ	2色カレー コールスローサラダ 玉葱のゆかり和え 中華スープ (ねぎ/卵)
		エネルギー 524 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 18.4 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 27.4 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.9 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 694 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 27.5 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 700 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 33.6 g 食塩 3.8 g 食繊維 4.9 g
栄養 価 計		エネルギー 1722 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 54.9 g 食塩 6.8 g 食繊維 17.1 g	エネルギー 1779 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 49.5 g 食塩 6.9 g 食繊維 21.8 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 56.6 g 食塩 7.4 g 食繊維 15.5 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 61.7 g 食塩 10.5 g 食繊維 16.5 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 58.9 g 食塩 7.1 g 食繊維 16.7 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 66.5 g 食塩 7.4 g 食繊維 13.5 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 55.8 g 食塩 8.2 g 食繊維 17.7 g

