

[週間献立表]

春陽の里
2025年 4月12日 ~ 2025年 4月18日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-03-15 印刷

	4月12日(土曜日)	4月13日(日曜日)	4月14日(月曜日)	4月15日(火曜日)	4月16日(水曜日)	4月17日(木曜日)	4月18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 ピーマンおかか炒め みそ汁(ねぎ・なめこ)	お茶漬け(鮭) 温サラダ Pヨーグルト	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ ひじき煮 * みそ汁(白菜・生揚げ)	パン(ロールパン) スクランブルエッグ* ソテー ハム・ほう 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 鮭フレーク ソテー ハム・ほう みそ汁(白菜・にんじん)	麦ごはん(ビタバアレー) めんたいマヨ 切干煮 * みそ汁(玉葱・生揚げ)	麦ごはん(ビタバアレー) 煮魚 煮物(生揚・人参) みそ汁(かぼちゃ・油あげ)
	エネルギー 398 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.7 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.9 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.7 g 食塩 1.8 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.2 g 食塩 1.9 g 食繊維 5.4 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.2 g 食塩 2.9 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.9 g 食塩 3.1 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.7 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.6 g
昼 基本	スイートチリ唐揚げ丼 おくらの梅おかか和え 中華スープ(ねぎ/卵) 洋なし缶	みそバターコーンラーメン ギョウザ マンゴープリン(繊維)	ごはん(Caふりかけ) 豚のねぎポン酢 ジャーマンポテト にんじんコンソメスープ	米飯(のり佃煮) 肉じゃが 揚げナスおろし 白菜とかにかまのとろっとスープ ビタミン入りレモンティー	パン(食パン1・1/2) 鶏とほうれん草グラタン オクラとえのき和え 牛乳(まきばの空)	揚げパン(きなこ) 魚のコンソメ煮 カボチャチーズ焼き 牛乳(まきばの空)	パン(食パン1・1/2) 蒸鶏バジルソース ひじきサラダ 牛乳(まきばの空)
	エネルギー 635 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.7 g 食塩 2.6 g 食繊維 7.4 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 25.0 g 食塩 4.5 g 食繊維 9.6 g	エネルギー 747 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 29.3 g 食塩 2.7 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g 食繊維 9.9 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 26.0 g 食塩 2.4 g 食繊維 9.1 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 36.3 g 食塩 2.6 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 27.8 g 食塩 3.1 g 食繊維 8.7 g
夕 基本	米飯 レバニラ炒め(玉・醤油) 大学芋 餃子スープ	米飯 エビチリ・生揚げ入り ごま和え(いん・人参) 中華スープ(卵・白菜) ビタミン入りレモンティー	米飯 揚げないミルフィーユカツ お浸し(ほうれんそう) スープ(ねぎ・たまご)	ジャージャー麺 シュウマイ ごま酢和え(もやし・人参) いちご一笑プリン(Ca)	たけのご飯 ごま焼(さわら) ブロッコリーサラダ(鶏) スープ(玉葱・人参)	米飯 ひき肉とキャベツのみそ炒 冷奴 中華スープ(卵・ほう) ヨーグルト	オムカレー 温サラダ 具沢山スープ Caぶらすゼリー
	エネルギー 729 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.9 g 食塩 3.4 g 食繊維 5.3 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.8 g 食塩 1.8 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 32.9 g 食塩 2.0 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 28.4 g 食塩 3.8 g 食繊維 10.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 11.1 g 食塩 3.1 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 22.3 g 食塩 2.7 g 食繊維 5.5 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g 食繊維 10.3 g
栄養 価 計	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 53.3 g 食塩 7.9 g 食繊維 16.6 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 50.5 g 食塩 8.1 g 食繊維 20.2 g	エネルギー 1772 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 65.4 g 食塩 6.6 g 食繊維 14.7 g	エネルギー 1685 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 64.8 g 食塩 8.6 g 食繊維 23.2 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 84.6 g 脂質 57.3 g 食塩 8.4 g 食繊維 20.5 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 69.5 g 食塩 8.4 g 食繊維 15.2 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 59.7 g 食塩 8.1 g 食繊維 22.6 g