

[ 週間献立表 ]

春陽の里  
2025年 4月19日 ~ 2025年 4月25日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-03-15 印刷

		4月19日(土曜日)	4月20日(日曜日)	4月21日(月曜日)	4月22日(火曜日)	4月23日(水曜日)	4月24日(木曜日)	4月25日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) 照り焼きチキン がんもの含め煮 みそ汁(豆腐・葱)	コーンフレーク(みかん) ポテトサラダ 小松菜とトマトスープ	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ ソテー ソー・いん みそ汁(キャベツ・ねぎ)	パン(ロールパン) ハッシュドポテト ソテー コーン・ほう コーンスープ	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 煮物(大根・人参) みそ汁(豆腐・なめこ)	麦ごはん(ビタバアレー) 納豆(挽き割り) 煮浸し(こまつな) みそ汁(白菜・たまご)	麦ごはん(ビタバアレー) まぐろ味付けフレーク ソテー ベー・チンゲン みそ汁(ねぎ・なめこ)
		エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g 食繊総 3.6 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.6 g 食繊総 3.7 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g 食繊総 4.2 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 15.8 g 食塩 2.9 g 食繊総 3.5 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.9 g 食塩 2.1 g 食繊総 3.7 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.7 g 食繊総 6.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.4 g 食塩 2.2 g 食繊総 3.4 g
昼	基本	三色丼 フライドポテト(ゆかり) トマトサラダ スープ(玉葱・ほう)	ライスコロケ 唐揚げ コールスロー(キャベツ) にんじんコンソメスープ 2色ゼリー	米飯 豚となすの生姜焼き おかか和え(ブロッコリ) スープ(ほう・コーン)	米飯 味噌チーズ焼き(タラ) 厚揚げのそぼろ煮 中華スープ(筍・卵) フルーチェ	パン(食パン 1・1/2) 豚のトマト煮 さつまいもサラダ ココア(たんぱくアップ)	コーンマヨトースト ポトフ風 しゅうまいサラダ 牛乳(まきばの空)	パン(食パン 1・1/2) チキンハニーマスタードソース キャベツのコンソメ煮 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 708 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 27.2 g 食塩 2.7 g 食繊総 4.8 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.7 g 食塩 3.4 g 食繊総 9.1 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 食繊総 7.3 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.5 g 食繊総 2.5 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 22.8 g 食塩 2.4 g 食繊総 10.6 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 33.3 g 食塩 3.4 g 食繊総 8.0 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 31.1 g 食塩 2.8 g 食繊総 8.4 g
夕	基本	ごはん(Caふりかけ) タンドリーチキン ごま和え(きゃべつ・人参) スープ(芋・コー)	米飯 パン粉焼き(アジ) ブロッコリのかにマヨ スープ(玉葱・人参)	米飯 肉団子の中華旨煮 揚げだし豆腐 スープ(人参・白菜) ヴィタッチゼリー	冷やし牛肉うどん 南瓜サラダ 味噌ポテト	米飯 焼き魚の薬味おろし ナストパブリカの甘酢炒め スープ(芋・ほう) プリン Fe入り	米飯 西京焼き 焼きそば 中華スープ(卵・白菜)	バターチキンカレー サラダ(じゃが芋・トマト) 冷奴 スープ(玉葱・ほう) ビタミン入りティー
		エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.8 g 食塩 2.2 g 食繊総 8.0 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.4 g 食塩 2.4 g 食繊総 4.5 g	エネルギー 762 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 26.8 g 食塩 4.1 g 食繊総 6.4 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 31.7 g 食塩 4.4 g 食繊総 10.0 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 20.0 g 食塩 1.3 g 食繊総 6.6 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 17.0 g 食塩 2.0 g 食繊総 6.0 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 26.1 g 食塩 1.8 g 食繊総 10.3 g
栄養 価計		エネルギー 1747 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 56.5 g 食塩 7.5 g 食繊総 16.4 g	エネルギー 1761 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 52.8 g 食塩 8.4 g 食繊総 17.3 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 57.8 g 食塩 9.3 g 食繊総 17.9 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 63.3 g 食塩 9.8 g 食繊総 16.0 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 50.7 g 食塩 5.8 g 食繊総 20.9 g	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 57.6 g 食塩 7.1 g 食繊総 20.5 g	エネルギー 1774 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 69.6 g 食塩 6.8 g 食繊総 22.1 g