

# [ 週間献立表 ]

春陽の里  
2025年 4月 5日 ~ 2025年 4月11日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-03-15 印刷

		4月 5日(土曜日)	4月 6日(日曜日)	4月 7日(月曜日)	4月 8日(火曜日)	4月 9日(水曜日)	4月10日(木曜日)	4月11日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん (ビタバアレー) プチハンバーグ 甘酢(朝) 切干煮 * みそ汁 (豆腐・葱)	コーンフレーク (みかん) マカロニサラダ かぼちゃ入りクリームスープ	麦ごはん (ビタバアレー) とろろ 含め煮 (がんも) みそ汁 (玉葱・油揚げ)	パン (ロールパン) 焼きソーセージ 具沢山スープ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん (ビタバアレー) とりそぼろ (醤油味) ソテー ウイ・もや みそ汁 (ねぎ・なめこ)	麦ごはん (ビタバアレー) めんたいこマヨ 煮浸し (こまつな) みそ汁 (かぼちゃ・油あげ)	麦ごはん (ビタバアレー) 卵豆腐 含め煮 (かぼちゃ) みそ汁 (白菜・油揚げ)
		1人1日 <sup>*</sup> - 428 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 食塩 2.1 g 食繊総 4.3 g	1人1日 <sup>*</sup> - 595 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 21.3 g 食塩 3.2 g 食繊総 4.5 g	1人1日 <sup>*</sup> - 460 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.2 g 食塩 2.1 g 食繊総 4.2 g	1人1日 <sup>*</sup> - 436 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.3 g 食繊総 3.0 g	1人1日 <sup>*</sup> - 471 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.0 g 食塩 2.2 g 食繊総 3.8 g	1人1日 <sup>*</sup> - 419 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.2 g 食塩 2.3 g 食繊総 4.2 g	1人1日 <sup>*</sup> - 450 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 8.4 g 食塩 2.0 g 食繊総 4.8 g
昼	基本	おこのみやき 冷奴 浅漬け (キャベツ) スープ (人参・ほう) ビタミン入りレモンティー	きつねうどん 肉まん あんまん お浸し (ほうれんそう)	ごはん (Caふりかけ) みそ煮 (さば) お浸し (キャベツ・人参) スープ (人参・白菜) みかん缶	米飯 たらのおイスターソース炒め 青のりチーズポテト けんちん汁	パン (食パン 1・1/2) ミックスフライ とうふとホタテのさっと煮 牛乳(まきばの空)	押し寿司 2種 ゆで鶏ジュレかけ わさび豆腐 茶そば ミニケーキ	パン (食パン 1・1/2) 白身魚棒棒鶏ソース 生揚げとピーマン炒め 牛乳(まきばの空)
		1人1日 <sup>*</sup> - 548 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.3 g 食塩 2.5 g 食繊総 6.8 g	1人1日 <sup>*</sup> - 550 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.7 g 食塩 4.0 g 食繊総 6.7 g	1人1日 <sup>*</sup> - 572 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.9 g 食塩 2.4 g 食繊総 4.9 g	1人1日 <sup>*</sup> - 669 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.1 g 食繊総 6.1 g	1人1日 <sup>*</sup> - 650 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 29.1 g 食塩 2.7 g 食繊総 4.9 g	1人1日 <sup>*</sup> - 776 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 23.1 g 食塩 3.2 g 食繊総 5.6 g	1人1日 <sup>*</sup> - 564 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 23.9 g 食塩 3.2 g 食繊総 5.1 g
夕	基本	ごはん (Caふりかけ) チキンおろしカツ スパ (ナポリタン) 中華スープ (ねぎ/卵)	米飯 鶏ちゃん (岐阜) サラダ(ブロッコリー・アスパラガス) スープ (芋・人参)	米飯 麻婆豆腐 ナムル スープ (玉葱・トマト) プリン Fe入り	中華あんかけ麺 シュウマイ 中華スープ (冬瓜) ヴィタタッチゼリー	ごはん (Caふりかけ) 豚肉オイスターソースの炒め ピーマンおかか和え 中華スープ (卵・ほう) ビタミン入りレモンティー	米飯 煮込みハンバーグ (デミ) お浸し (ほうれんそう) スープ (キャベツ・コー)	チキンカレー サラダ (豆腐) 中華スープ (卵・えのき) プリン Fe入り
		1人1日 <sup>*</sup> - 788 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 36.5 g 食塩 2.1 g 食繊総 4.0 g	1人1日 <sup>*</sup> - 583 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.7 g 食塩 2.9 g 食繊総 8.7 g	1人1日 <sup>*</sup> - 691 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.5 g 食塩 2.0 g 食繊総 5.9 g	1人1日 <sup>*</sup> - 644 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.6 g 食塩 2.4 g 食繊総 10.1 g	1人1日 <sup>*</sup> - 574 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.9 g 食繊総 4.5 g	1人1日 <sup>*</sup> - 539 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.9 g 食塩 2.3 g 食繊総 7.4 g	1人1日 <sup>*</sup> - 687 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.3 g 食繊総 9.2 g
栄養 価計		1人1日 <sup>*</sup> - 1764 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 70.7 g 食塩 6.7 g 食繊総 15.1 g	1人1日 <sup>*</sup> - 1728 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 54.7 g 食塩 10.1 g 食繊総 19.9 g	1人1日 <sup>*</sup> - 1723 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 57.6 g 食塩 6.5 g 食繊総 15.0 g	1人1日 <sup>*</sup> - 1749 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 58.5 g 食塩 6.8 g 食繊総 19.2 g	1人1日 <sup>*</sup> - 1695 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 58.1 g 食塩 7.8 g 食繊総 13.2 g	1人1日 <sup>*</sup> - 1734 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 51.2 g 食塩 7.8 g 食繊総 17.2 g	1人1日 <sup>*</sup> - 1701 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 53.7 g 食塩 7.5 g 食繊総 19.1 g