

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里

2025年 4月26日 ～ 2025年 5月 2日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-04-22 印刷

		4月26日(土曜日)	4月27日(日曜日)	4月28日(月曜日)	4月29日(火曜日)	4月30日(水曜日)	5月 1日(木曜日)	5月 2日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバァレー） 煮魚 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（キャベツ・麴）	コーンフレーク（みかん） 温サラダ Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバァレー） とりそばろ（醤油味） 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） プチハンバーグ デミ（朝） ソテー ソー・キャ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバァレー） 温泉卵 煮浸し（こまつな） みそ汁（かぼちゃ・油あげ）	麦ごはん（ビタバァレー） 納豆（挽き割り） ソテー ウイ・ほう みそ汁（豆腐・なめこ）	麦ごはん（ビタバァレー） まぐろ味付けフレーク 煮物（生揚げ・人参） みそ汁（玉葱・ほう）
		エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.0 g 食塩 1.8 g 食繊維総 3.4 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.1 g 食塩 1.7 g 食繊維総 4.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 26.1 g 食塩 2.7 g 食繊維総 3.1 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.0 g 食繊維総 4.2 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.2 g 食繊維総 7.3 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.2 g 食塩 2.0 g 食繊維総 3.4 g
昼	基本	エビめし風 厚焼きたまごサラダ 中華スープ（チン・えの） チョコっとプリン	しょう油ラーメン ギョウザ Caぷらすムース（カフェオレ） ビタミン入りティー	米飯 塩焼き（鯖） スパゲティーサラダ 中華スープ（チン・えの）	わかめご飯 豆腐ステーキきのこソース カボチャのそばろあん スープ（玉葱・ほう）	パン（食パン 1・1/2） ポテトグラタン レバーサラダ 牛乳(まきばの空)	アップルカスタードトースト ロールキャベツ サラダ（豆腐） 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2） タラのレモンバターソース ほうれん草と竹輪和え物 ミルクティー（たんぱくアップ）
		エネルギー 680 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 25.4 g 食塩 2.6 g 食繊維総 7.1 g	エネルギー 707 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 24.5 g 食塩 5.2 g 食繊維総 5.4 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.5 g 食塩 1.5 g 食繊維総 3.6 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.6 g 食塩 3.5 g 食繊維総 7.2 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 24.9 g 食塩 2.6 g 食繊維総 11.6 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 19.8 g 食塩 2.6 g 食繊維総 3.1 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 21.6 g 食塩 3.0 g 食繊維総 6.1 g
夕	基本	米飯 豚の生姜焼き 豆腐のかにあんかけ スープ（玉葱・人参）	米飯 たらのおろし煮 厚揚げお好み風 中華スープ（ねぎ・にら）	ごはん（Caふりかけ） 鶏南蛮 ニラと豆腐の玉子とじ スープ（人参・白菜） ビタミン入りティー	越前おろしそば チーズin油揚げ ふかし芋 ココア（たんぱくアップ）	米飯 白身魚のスイートチリソース かぼちゃいとこ煮 野菜スープ（玉葱・人参・白菜） プリン Fe入り	米飯 麻婆なす ほうれん草とツナ胡麻マヨ和え 中華スープ（筍・ニラ） Caぷらすゼリー	ドライカレー サラダ（ブロッコリー） スープ（玉葱・トマト） Caぷらすゼリー
		エネルギー 584 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 15.5 g 食塩 3.1 g 食繊維総 5.8 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.7 g 食塩 3.6 g 食繊維総 2.7 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 27.6 g 食塩 2.4 g 食繊維総 3.0 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 22.9 g 食塩 3.9 g 食繊維総 8.0 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.5 g 食繊維総 6.9 g	エネルギー 672 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 30.3 g 食塩 1.6 g 食繊維総 6.8 g	エネルギー 672 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 30.4 g 食塩 1.9 g 食繊維総 6.4 g
栄養 価 計		エネルギー 1730 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 48.5 g 食塩 7.4 g 食繊維総 17.8 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 53.2 g 食塩 10.6 g 食繊維総 11.5 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 54.2 g 食塩 5.6 g 食繊維総 11.5 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 68.6 g 食塩 10.1 g 食繊維総 18.3 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 79.9 g 脂質 50.7 g 食塩 6.1 g 食繊維総 22.7 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 67.7 g 食塩 6.4 g 食繊維総 17.2 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 59.2 g 食塩 6.9 g 食繊維総 15.9 g