

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 5月10日 ～ 2025年 5月16日 1: 常食

施設長	課長	栄養士

2025-04-22 印刷

		5月10日(土曜日)	5月11日(日曜日)	5月12日(月曜日)	5月13日(火曜日)	5月14日(水曜日)	5月15日(木曜日)	5月16日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） 納豆（挽き割り） きんぴらごぼう * みそ汁（キャベツ・ねぎ）	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） 卵豆腐 含め煮（かぼちゃ） みそ汁（豆腐・葱）	パン（ロールパン） 焼きソーセージ 温サラダ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん（ビタバアレー） 煮魚 煮物（生揚・人参） みそ汁（もやし・油揚げ）	麦ごはん（ビタバアレー） 照り焼きチキン 煮浸し（こまつな） みそ汁（ねぎ・なめこ）	レトルト粥 防災カップ惣菜 Caゼリー 防災用ゼリードリンク
		エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.0 g 食塩 1.7 g 食繊維 7.2 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 20.4 g 食塩 3.5 g 食繊維 4.2 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.2 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.2 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.1 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.3 g 食塩 2.4 g 食繊維 3.7 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.3 g 食塩 0.7 g 食繊維 0.7 g
昼	基本	柳川井風（牛） お浸し（もやし・にら） スープ（人参・ほう）	てんぷらうどん おくらの梅おかか和え フルーツヨーグルト	米飯 さばの香り焼き スパ（ナポリタン） 野菜スープ（玉葱・人参・トマト） Caぶらすゼリー（コーヒー）	わかめご飯 おでん 防災用 ごま酢和え（もや・人） ごま豆腐 みかん缶	パン（食パン 1・1/2 鶏のおろし煮 おかか和え（ブロッコリー） 牛乳(まきばの空)	ハムチーズサンド 蒸し魚(緑のふわふわだしかけ) じゃがいものそぼろ炒め 牛乳(まきばの空) もも缶	停電のため弁当 防災用 豚汁
		エネルギー 590 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.5 g 食塩 1.7 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.7 g 食塩 3.4 g 食繊維 7.0 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.2 g 食塩 2.5 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 16.2 g 食塩 5.4 g 食繊維 3.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 20.1 g 食塩 3.3 g 食繊維 8.4 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 25.9 g 食塩 3.3 g 食繊維 12.6 g	エネルギー 740 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 31.5 g 食塩 3.8 g 食繊維 6.2 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） ごま焼（さわら） 厚揚げお好み風 スープ（人参・白菜） ヴィタッチゼリー	米飯 揚げないミルフィーユカツ サラダ（豆腐） スープ（人参・ほう） ビタミン入りティー	ごはん（Caふりかけ） タンドリーチキン ピーマンおかか炒め スープ（芋・人参）	冷し中華 味噌ポテト 冷奴（シラス大葉） ビタミン入りアップルティー	米飯（のり佃煮） 豆腐ステーキきのこのソース ごま和え（きゃべつ・人参） 中華スープ（ニラ・ワン）	米飯 レバニラ炒め（玉・醤油） マカロニサラダ 中華スープ（ねぎ/卵）	カレーライス コールスロー（キャベツ） 南瓜サラダ スープ（コーン・モヤシ）
		エネルギー 666 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 22.6 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.0 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 35.3 g 食塩 1.9 g 食繊維 3.3 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩 2.4 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 18.1 g 食塩 3.2 g 食繊維 10.5 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 28.0 g 食塩 2.8 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 24.9 g 食塩 2.9 g 食繊維 5.0 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.5 g 食繊維 9.7 g
栄養 価 計		エネルギー 1672 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 49.1 g 食塩 5.7 g 食繊維 15.8 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 66.4 g 食塩 8.8 g 食繊維 14.5 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 52.3 g 食塩 6.9 g 食繊維 17.5 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 53.8 g 食塩 10.8 g 食繊維 18.8 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 62.7 g 食塩 8.2 g 食繊維 17.6 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 60.1 g 食塩 8.6 g 食繊維 21.3 g	エネルギー 1750 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 50.6 g 食塩 7.0 g 食繊維 16.6 g