

〔 週 間 献 立 表 〕

春陽の里
2025年 5月17日 ～ 2025年 5月23日 1:常食

施設長	課長	栄養士

2025-04-22 印刷

		5月17日(土曜日)	5月18日(日曜日)	5月19日(月曜日)	5月20日(火曜日)	5月21日(水曜日)	5月22日(木曜日)	5月23日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ ひじき煮　＊ みそ汁（白菜・生揚げ）	お茶漬け（鮭） とりごぼう煮 Pヨーグルト	麦ごはん（ビタバアレー） まぐろ味付けフレーク 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） 鮭フレーク ソテー　ウイ・ほう みそ汁（玉葱・芋）	麦ごはん（ビタバアレー） とろろ きんぴらごぼう　＊ みそ汁（豆腐・葱）	麦ごはん（ビタバアレー） めんたいマヨ がんもの含め煮 みそ汁（白菜・生揚げ）
		エネルギー 421 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 8.8 g 食塩 1.6 g 食繊維 5.6 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 3.1 g 食塩 1.6 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 5.8 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.6 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.3 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 3.6 g 食塩 1.8 g 食繊維 4.5 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g 食繊維 3.5 g
昼	基本	三色丼 お浸し（ほうれんそう） 味噌けんちん	夏うどん 揚げ物 Caぶらすゼリー（コーヒー）	米飯 塩焼き（ホッケ） 炊き合わせ みそ汁（キャベツ・たまご バナナヨーグルト（オリゴ）	米飯 サバのみそ煮 カボチャのそぼろ炒め 清汁（はんぺん・かいわれ	パン（食パン 1・1/2 ロールキャベツ(トマト) スパゲティーサラダ 牛乳(まきばの空)	揚げパン（ココア） 魚のコンソメ煮 ひじきサラダ 牛乳(まきばの空)	パン（食パン 1・1/2 ポテトグラタン ごぼうサラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 542 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.1 g 食塩 3.3 g 食繊維 4.3 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 24.7 g 食塩 4.8 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 13.0 g 食塩 3.1 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 22.8 g 食塩 3.6 g 食繊維 5.1 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 18.4 g 食塩 2.9 g 食繊維 6.9 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 34.9 g 食塩 2.5 g 食繊維 4.6 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.6 g 食塩 2.9 g 食繊維 13.4 g
夕	基本	ごはん（Caふりかけ） オイマヨチキン なすの油味噌いため にんじんコンソメスープ ミニプリン	米飯 アジの南蛮漬け ピーマンとたまご炒め 中華スープ（ねぎ・ワン）	米飯 焼きスコッチエッグ ツナとブロッコリー和え物 スープ（玉葱・トマト）	明太子クリームスパゲティ サラダ 冷奴 プリン　Fe入り	米飯 豚の生姜炒め お浸し（ほうれんそう） スープ（人参・白菜） いちご一笑プリン（Ca）	ごはん（Caふりかけ） ゆで豚風サラダ 冷奴 スープ（玉葱・人参）	ハヤシライス ツナサラダ 野菜スープ（玉葱・料理・コン） Caぶらすムース（マンゴー）
		エネルギー 770 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 31.6 g 食塩 2.6 g 食繊維 8.4 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.1 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 33.4 g 食塩 2.1 g 食繊維 6.2 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 29.3 g 食塩 3.2 g 食繊維 4.8 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 8.2 g	エネルギー 683 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 31.2 g 食塩 1.7 g 食繊維 3.5 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 22.7 g 食塩 2.7 g 食繊維 4.3 g
栄養 価 計		エネルギー 1733 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 57.8 g 食塩 8.3 g 食繊維 17.5 g	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 59.2 g 食塩 9.5 g 食繊維 12.2 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 49.5 g 食塩 6.8 g 食繊維 15.7 g	エネルギー 1742 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 71.4 g 食塩 8.9 g 食繊維 15.7 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 56.8 g 食塩 8.0 g 食繊維 21.4 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 69.7 g 食塩 6.0 g 食繊維 12.6 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 60.8 g 食塩 8.2 g 食繊維 21.2 g