

[週 間 献 立 表]

春陽の里
2025年 5月24日 ～ 2025年 5月30日 1: 常食

施設長	課長	栄養士

2025-04-22 印刷

		5月24日(土曜日)	5月25日(日曜日)	5月26日(月曜日)	5月27日(火曜日)	5月28日(水曜日)	5月29日(木曜日)	5月30日(金曜日)
朝	基本	麦ごはん(ビタバアレー) とりそぼろ(醤油味) 煮浸し(こまつな) みそ汁(玉葱・生揚げ)	コーンフレーク(みかん) マカロニサラダ 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) スクランブルエッグ* 温サラダ 牛乳(まきばの空)	麦ごはん(ビタバアレー) 温泉卵 煮物(生揚・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) ソテー ウイ・ほう みそ汁(白菜・たまご)	麦ごはん(ビタバアレー) とろろ がんもの含め煮 みそ汁(かぼちゃ・油あげ)
		エネルギー 407 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 4.2 g 食塩 2.3 g 食繊維 3.6 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g 食繊維 1.5 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 3.1 g 食塩 2.0 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.7 g 食繊維 6.0 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.0 g 食繊維 3.1 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.0 g 食塩 1.9 g 食繊維 6.9 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.1 g 食繊維 4.8 g
昼	基本	エビめし風 お浸し(ほうれんそう) スープ(人参・モヤシ) かんたんプリン(Ca)	揚ナスおろしうどん さつまいもサラダ 冷奴 バナナヨーグルト(オリゴ)	米飯 ごま焼(さわら) カボチャのバターしょうゆ炒め スープ(玉葱・人参)	米飯 チキンソテー(デミソース) ピーマンとたまご炒め 中華スープ(チン・玉葱) Caぶらすゼリー(コーヒー)	パン(食パン 1・1/2) バジルオイル焼き カボチャのそぼろあん 牛乳(まきばの空)	あんバターサンド ポトフ風 ピーマンおなか炒め 牛乳(まきばの空) もも缶	パン(食パン 1・1/2) タラのレモンバターソース たこウインナーサラダ 牛乳(まきばの空)
		エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 4.9 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.9 g 食塩 3.2 g 食繊維 7.1 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.3 g 食塩 2.6 g 食繊維 5.9 g	エネルギー 706 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g 食塩 2.7 g 食繊維 3.4 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 12.9 g 食塩 3.3 g 食繊維 6.1 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 28.4 g 食塩 2.9 g 食繊維 12.5 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 29.1 g 食塩 3.1 g 食繊維 3.9 g
夕	基本	米飯 鶏南蛮 厚揚げおかか和え 中華スープ(ニラ・えの)	米飯 鶏のコーンマヨ焼き ブロッコリのかにあんかけ スープ(人参・モヤシ) ビタミン入りティー	米飯 豚のねぎポン酢 じゃが芋のコンソメ煮 中華スープ(卵・白菜) プリン Fe入り	焼きそば 鶏レバー煮 野菜スープ(玉葱・人参・トマト) みかん缶	米飯 とんかつ ごま酢和え(もや・人) スープ(ほう・コーン) Caぶらすムース(カフェオレ)	米飯 豚となすの生姜焼き オクラと鶏あん 中華スープ(卵・ニラ)	スープカレー コールスロー(キャベツ) スープ(人参・白菜) いちご一笑プリン(Ca)
		エネルギー 779 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 41.6 g 食塩 2.1 g 食繊維 2.4 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 23.2 g 食塩 2.4 g 食繊維 5.2 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 21.6 g 食塩 1.8 g 食繊維 8.6 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 16.5 g 食塩 5.1 g 食繊維 10.5 g	エネルギー 727 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 34.0 g 食塩 2.2 g 食繊維 3.2 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g 食繊維 6.4 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 26.3 g 食塩 1.9 g 食繊維 12.4 g
栄養 価 計		エネルギー 1709 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 61.2 g 食塩 6.7 g 食繊維 10.9 g	エネルギー 1719 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 59.9 g 食塩 7.8 g 食繊維 13.8 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 43.0 g 食塩 6.4 g 食繊維 19.4 g	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 62.9 g 食塩 9.5 g 食繊維 19.9 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 60.0 g 食塩 7.5 g 食繊維 12.4 g	エネルギー 1721 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 62.8 g 食塩 7.1 g 食繊維 25.8 g	エネルギー 1727 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 65.7 g 食塩 7.1 g 食繊維 21.1 g