

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

| 日付 | 2026年06月29日(月) | 2026年06月30日(火) | 2026年07月01日(水) | 2026年07月02日(木) | 2026年07月03日(金) | 2026年07月04日(土) | 2026年07月05日(日) |
|------|--|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | 米飯 高野の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ  | 米飯 さといもの野菜あんかけ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ | 米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト 梅びしお | 米飯 春菊と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ  | 米飯 キャベツの胡麻サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ | 米飯 白菜とえびの中華煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ | 米飯 いんげんの胡麻和え 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮  |
| 昼食 | 米飯 さわらの蒲焼 付) ビーフン炒め すまし汁 デザートムース | 米飯 鶏肉の揚げ煮 ほうれん草のゆかり和え 味噌汁 果物  | 赤飯 鯛の塩焼き 豚肉の冷しゃぶ風 胡瓜とみょうがの酢の物 すまし汁 果物盛り合わせ | 米飯 豚の梅しそ焼き 付) 大根サラダ かきたま汁 果物 | 米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物  | 米飯 太刀魚幽庵焼き 付) 海藻サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト | 米飯 サーモンフライ ほうれん草のソテー 中華スープ 果物 |
| おやつ | 水ようかん | いちごミルクプリン | りんごプチケーキ | おかき | オレンジゼリー | プチシュー | マンゴープリン |
| 夕食 | 米飯 鶏肉のピカタ 付) じゃがいものピリ辛炒め マカロニサラダ コンソメスープ | 米飯 松風焼き 五目煮豆 大根かにあんかけ 味噌汁 | 米飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが オクラのポン酢和え 味噌汁  | 米飯 鯖の塩焼き がんもと南瓜の煮物 茄子の生姜和え 味噌汁 | 米飯 豚肉のピカタ 里芋の煮物 サラダ コンソメスープ | 米飯 オムレツデミグラスソースかけ カリフラワーのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ  | 米飯 鯿の磯辺焼き 付) 五目煮豆 卵豆腐 味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1555 kcal 蛋白質 57.3 g 炭水化物 261.5 g 食塩 7.1 g | エネルギー 1514 kcal 蛋白質 57.4 g 炭水化物 240.8 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1451 kcal 蛋白質 53.4 g 炭水化物 246.6 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1402 kcal 蛋白質 47.3 g 炭水化物 221.6 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1457 kcal 蛋白質 43.0 g 炭水化物 243.3 g 食塩 7.1 g | エネルギー 1537 kcal 蛋白質 51.0 g 炭水化物 235.3 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1517 kcal 蛋白質 51.7 g 炭水化物 242.9 g 食塩 7.2 g |