

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年07月06日(月)	2026年07月07日(火)	2026年07月08日(水)	2026年07月09日(木)	2026年07月10日(金)	2026年07月11日(土)	2026年07月12日(日)
朝食	米飯 大根かに風味和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツの和え物 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	ピラフ ハムカツ クリームスープ デザートムース	七夕■ 菜飯 七夕そうめん (つゆ) 天ぷら 果物 	米飯 鯖のねぎポン酢焼き 里芋とがんもの煮物 すまし汁 果物	米飯 揚げ出し豆腐 豚肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物	米飯 豚肉の生姜焼き 付) カリフラワーのビーンズサラダ すまし汁 果物	牛丼 大根しそ風味サラダ 味噌汁 果物 	米飯 あじフライ 付) ほうれん草酢味噌和え コンソメスープ フルーツヨーグルト
おやつ	ケーキ	いちごプチケーキ	エクレア	まんじゅう	ドームケーキ	栗ようかん	プチケーキ
夕食	米飯 牛肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしのサラダ すまし汁 	米飯 ハンバーグ 付) ちくわきんぴら いんげんごまマヨ和え コンソメスープ	米飯 赤魚の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草のささみ和え つみれ汁	米飯 かに玉野菜あん いんげんと厚揚げの炒め煮 大根の冷やし鉢 味噌汁 	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら 茄子のおかか和え 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け 付) さつまいも甘煮 キャベツの七味マヨ和え かき玉汁	米飯 鶏の照り焼き 高野豆腐含め煮 白菜の和え物 すまし汁
一日合計	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 49.8 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 49.5 g 炭水化物 250.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 52.8 g 炭水化物 232.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 47.4 g 炭水化物 250.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.8 g 炭水化物 256.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 50.1 g 炭水化物 259.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 247.3 g 食塩 7.3 g