

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年07月13日(月)	2026年07月14日(火)	2026年07月15日(水)	2026年07月16日(木)	2026年07月17日(金)	2026年07月18日(土)	2026年07月19日(日)
朝食	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 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーツナサラダ 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	梅じそわかめご飯 焼きそば 野菜のごま炒め 味噌汁 デザートムース	米飯 さばの漬け焼きしそ風味 付) 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物	米飯 チキンナゲット 付) ほうれん草の錦糸和え 中華スープ 果物	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) 竹輪のピリ辛炒め すまし汁 果物 	カレーライス 漬物 キャベツサラダ マンゴーヨーグルト	米飯 とんかつ 付) ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物 	土用の丑の日■ うなぎちらし 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 果物
おやつ	たこ焼き	ほうじ茶プリン	おかき	黒糖ケーキ	ケーキ	もみじ饅頭	カステラ
夕食	米飯 和風たまご焼き ひじきの煮物 菜の花のおかか和え すまし汁	米飯 肉じゃが 大根のきんぴら オクラのポン酢和え 味噌汁 	米飯 鯖のおろし煮 炊き合わせ 春雨の酢の物 すまし汁	米飯 豚の香草チーズ焼き 付) 大根の海老あんかけ インゲンのサラダ コンソメスープ	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 茄子の炒め煮 海草サラダ みぞれ汁	米飯 メバルのだし焼き 付) いんげんの炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	米飯 肉豆腐 じゃが芋炒め煮 大根サラダ 味噌汁 
一日合計	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 51.3 g 炭水化物 251.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 50.8 g 炭水化物 263.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 54.8 g 炭水化物 243.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 51.9 g 炭水化物 247.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 49.1 g 炭水化物 264.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 46.4 g 炭水化物 254.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 52.8 g 炭水化物 276.2 g 食塩 9.3 g