

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年07月20日(月)	2026年07月21日(火)	2026年07月22日(水)	2026年07月23日(木)	2026年07月24日(金)	2026年07月25日(土)	2026年07月26日(日)
朝食	米飯 ほうれん草の煮浸し 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 ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 切干大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	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 麩と白菜の煮浸し 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 のり佃煮 
昼食	米飯 豚の生姜焼き 付) 卵豆腐 味噌汁 果物	焼肉のせチャーハン 二色焼売 中華スープ デザートムース 	五目ごはん 山菜そば じゃが芋のきんぴら 果物	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ 果物	米飯 鶏の西京焼き 付) 炊き合わせ すまし汁 果物	わかめごはん 冷やし中華 肉団子の甘辛炒め デザートムース 	米飯 さばの竜田揚げ 付) 大根の梅しそ和え 味噌汁 果物
おやつ	ようかん	アイスクリーム	黒糖まんじゅう	マスカットゼリー	いちごプッチン	まんじゅう	やわらかおかき
夕食	米飯 さばの照り焼き カリフラワー中華炒め マカロニサラダ 中華スープ 	米飯 エビカツ・コロッケ 付) 大根ピリ辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	米飯 デミグラスハンバーグ キャベツの彩り野菜炒め ほうれん草ピーナツ和え コンソメスープ	米飯 筑前煮 茄子の炒め煮 白菜のゆかり和え すまし汁	米飯 ホキのムニエル 付) 厚揚げと里芋の炒め煮 大根冷やし鉢 すまし汁	米飯 豚肉のたれ焼き 付)ナムル カリフラワーソテー ひじきサラダ ワカメスープ	米飯 田楽 (田楽味噌) ビーフンソテー キャベツサラダ すまし汁
一日合計	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 50.5 g 炭水化物 235.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 50.0 g 炭水化物 267.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 46.3 g 炭水化物 255.4 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 45.6 g 炭水化物 253.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1361 kcal 蛋白質 48.5 g 炭水化物 240.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 50.5 g 炭水化物 253.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 47.7 g 炭水化物 248.9 g 食塩 7.9 g