

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年08月10日(月)	2026年08月11日(火)	2026年08月12日(水)	2026年08月13日(木)	2026年08月14日(金)	2026年08月15日(土)	2026年08月16日(日)
朝食	米飯 キャベツのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 いんげんのかに風味サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつまいもサラダ 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 ふりかけ 
昼食	米飯 太刀魚の塩焼き 付) 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鯖の柚子風味焼き 付) じゃが芋煮 味噌汁 果物 	米飯 鶏の唐揚げ 付) もやしのポン酢和え 味噌汁 デザートムース	米飯 焼き肉風炒め カリフラワーの彩りサラダ ワカメスープ 果物 	米飯 ちらし寿司 (トッピング) 高野豆腐含め煮 赤だし 果物	米飯 海老と卵のチリソース 付) いんげんのごま炒め 中華スープ 果物	米飯 豚肉の梅しそ焼き 付) マカロニサラダ 味噌汁 果物
おやつ	ケーキ	どら焼き	薄皮まんじゅう	プチケーキ	抹茶あんケーキ	ドーナツ	いちごプチシュー
夕食	米飯 具沢山卵焼き 付 和風スパゲッティ 菜の花の生姜和え 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ 茄子と枝豆の煮物 めかぶと大根の和え物 すまし汁	米飯 メバルの煮付け ごぼうの炒め煮 オクラのごま和え 味噌汁 	米飯 鶏肉のもろみ焼き 里芋の炒め煮 ブロッコリーのビーンズサラダ すまし汁	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米飯 鰯の味噌チーズ焼き 茄子のそぼろあんかけ 豆腐海藻サラダのせ すまし汁 	米飯 松風焼き 五目きんぴら わかめ酢の物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 49.8 g 炭水化物 220.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 50.9 g 炭水化物 252.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 62.8 g 炭水化物 249.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 51.0 g 炭水化物 258.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 50.2 g 炭水化物 260.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 55.7 g 炭水化物 248.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 49.2 g 炭水化物 234.6 g 食塩 8.8 g