

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年09月07日(月)	2026年09月08日(火)	2026年09月09日(水)	2026年09月10日(木)	2026年09月11日(金)	2026年09月12日(土)	2026年09月13日(日)
朝食	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草バター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ブロッコリーサラダ 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 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	ちらし寿司 高野豆腐含め煮 すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 豚肉のピカタ 付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物	米飯 ホキの漬け焼き 付) じゃが芋の金平 豚汁 果物	米飯 鰯のもろみ焼き 大根の胡麻炒め すまし汁 果物 	米飯 チキン南蛮 もやしのしそ和え 中華スープ 果物	米飯 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ かき玉汁 フルーツヨーグルト	米飯 牛肉オイスターソース炒め スパゲティサラダ 味噌汁 果物
おやつ	いちごゼリー	ソフトクレープ	カステラ	ジャムケーキ	薄皮まんじゅう	エクレア	青りんごゼリー
夕食	米飯 豚肉のトマトソースかけ キャベツのソテー 春雨のサラダ コンソメスープ	米飯 鰯の煮付け カリフラワーのソテー 大根のゆず和え すまし汁 	米飯 豆腐ふくさ焼き 里芋と鶏肉の味噌炒め わかめ酢の物 すまし汁	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ 蓮根の金平 冷奴 味噌汁	米飯 肉じゃが 和風スパゲティ ほうれん草の胡麻ドレ和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマスタード焼き 付) カリフラワーのソテー 白菜の梅和え コンソメスープ	米飯 千草焼き エビ団子の煮物 わかめの中華風酢の物 すまし汁 
一日合計	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 45.5 g 炭水化物 256.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 48.4 g 炭水化物 232.0 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 58.7 g 炭水化物 242.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 57.6 g 炭水化物 250.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 50.8 g 炭水化物 246.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 52.3 g 炭水化物 226.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 51.1 g 炭水化物 244.4 g 食塩 7.9 g