

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年09月28日(月)	2026年09月29日(火)	2026年09月30日(水)	2026年10月01日(木)	2026年10月02日(金)	2026年10月03日(土)	2026年10月04日(日)
朝食	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのスープ煮 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 梅びしお 	米飯 切干大根煮 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 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	米飯 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもサラダ すまし汁 果物 	米飯 太刀魚の幽庵焼き 付) ひじきの煮物 かき卵汁 果物	五目ごはん 味噌ラーメン 大根の和え物 フルーツヨーグルト	米飯 コロッケ ほうれん草のソテー 中華スープ 果物	三色丼 焼きビーフン 味噌汁 果物	カレーライス キャベツツナサラダ ヨーグルト 福神漬 	きのこの炊き込みご飯 鰯の漬け焼しそ風味 さつまいも甘煮 すまし汁 果物
おやつ	クレープ	ゼリー	こしあんドームケーキ	カステラ	きなこケーキ	黒糖まんじゅう	桃ゼリー
夕食	米飯 ブリの照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 炊き合わせ いんげんのしらす和え 味噌汁	米飯 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 マカロニサラダ すまし汁 	米飯 鰯の蒲焼 付) じゃが芋の炒め煮 卵豆腐 味噌汁	米飯 豚肉ソテー トマトソース 大根の山椒炒め 菜の花のおかか和え コンソメスープ	米飯 赤魚の味噌煮 昆布と大豆の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	米飯 かに玉野菜あん 里芋と焼き豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 中華スープ
一日合計	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 50.8 g 炭水化物 246.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 52.8 g 炭水化物 239.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 52.3 g 炭水化物 264.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 50.1 g 炭水化物 246.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 48.8 g 炭水化物 248.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 52.6 g 炭水化物 254.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 51.1 g 炭水化物 256.7 g 食塩 7.6 g