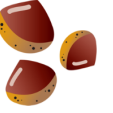


掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年10月05日(月)	2026年10月06日(火)	2026年10月07日(水)	2026年10月08日(木)	2026年10月09日(金)	2026年10月10日(土)	2026年10月11日(日)
朝食	米飯 いんげんの炒め煮 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 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 ブロッコリーのサラダ 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 ひじき煮 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 のり佃煮 
昼食	米飯 揚げ出し豆腐 白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物	米飯 焼き鮭 ひじき煮 味噌汁 果物 	高菜ごはん 肉うどん 大根のゆかり和え デザートムース	米飯 鰯のもろみ焼き 里芋と厚揚げの炒め煮 すまし汁 果物	他人丼 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 デザートムース 	米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 中華スープ 果物	米飯 肉団子酢豚風 いんげんのごま和え 中華スープ 果物
おやつ	ドームケーキ	プチシュー	水ようかん	いちごクレープ	まんじゅう	ドーナツ	ほうじ茶プリン
夕食	米飯 豚肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしサラダ 味噌汁 	米飯 ハンバーグ 付) ちくわきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ	米飯 鰯の磯辺焼き 付) 茄子の甘辛炒め サラダ 味噌汁	米飯 チキンカツ 付)キャベツ 和風スパゲティ もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 鰯のムニエル 大根のひき肉あんかけ マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 赤魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	米飯 鯖のおろし煮 炊き合わせ キャベツの梅和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 54.6 g 炭水化物 258.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 54.5 g 炭水化物 245.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 47.2 g 炭水化物 246.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 53.9 g 炭水化物 244.4 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 56.0 g 炭水化物 246.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 47.8 g 炭水化物 241.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 53.7 g 炭水化物 252.7 g 食塩 9.2 g