

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年10月12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)	2026年10月15日(木)	2026年10月16日(金)	2026年10月17日(土)	2026年10月18日(日)
朝食	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 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 大根の旨煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 白菜の炒め煮 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 カリフラワのソテー 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 のり佃煮
昼食	山菜おこわ ミートローフ 秋の炊き合わせ ほうれん草の酢味噌和え 茶碗蒸し 果物盛り合わせ 	米飯 白身魚フライ 付) 春雨サラダ コンソメスープ 果物	高菜わかめご飯 焼きそば 焼売 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏の唐揚げ 付) カリフラワーのオイスター炒め 中華スープ 果物	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) じゃが芋ピリ辛炒め すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏肉のピリ辛炒め 白菜のサラダ コンソメスープ 果物	炊き込みごはん 鯖の竜田揚げ 大根の酢の物 すまし汁 果物 
おやつ	モンブラン	どら焼き	きな粉おかき	カステラ	エクレア	ショコラプチケーキ	黒糖蒸しパン
夕食	米飯 和風たまご焼き 大根の味噌炒め ほうれん草の酢味噌和え すまし汁	米飯 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ 白菜の七味マヨ和え すまし汁	米飯 ホキのムニエル 付) 茄子の炒め煮 さつまいもサラダ コンソメスープ	米飯 ポークソテー彩り甘酢かけ 里芋と焼き豆腐の煮物 もやしのポン酢和え 味噌汁	米飯 おでん ブロッコリーのかにかま和え すまし汁 煮豆 	米飯 太刀魚の西京焼き 付) きのこの和風スパゲッティ いんげんのごま和え 味噌汁	米飯 鶏の焼肉たれ焼き 竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 51.1 g 炭水化物 249.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 45.3 g 炭水化物 266.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 45.2 g 炭水化物 253.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 52.3 g 炭水化物 254.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 55.5 g 炭水化物 256.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 49.7 g 炭水化物 231.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 55.9 g 炭水化物 221.9 g 食塩 7.5 g