

15.揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年10月26日(月)	2026年10月27日(火)	2026年10月28日(水)	2026年10月29日(木)	2026年10月30日(金)	2026年10月31日(土)	2026年11月01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 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツしらす和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんの炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお
昼食	米飯 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 デザートムース 	米飯 牛肉オイスターソース炒め ポテトサラダ 中華スープ 果物	米飯 鶏唐揚げ甘酢あんかけ カリフラワーのビーンズサラダ 味噌汁 果物	米飯 さわらの磯辺焼き しろなの炒め煮 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 豚肉のマスタード焼き 付) 南瓜コロッケ クリームスープ 果物	わかめごはん けんちんうどん ちくわきんぴら バナナ 	米飯 鶏肉のピカタ 付) もやしのポン酢和え コンソメスープ 果物
おやつ	ジャムケーキ	白あんようかん	マーブルケーキ	あんドーナツ	ドームケーキ	かぼちゃの蒸しパン	チーズヨーグルトムース
夕食	米飯 ハンバーグきのこソース 焼き豆腐と大根の煮物 いんげんのごま和え コンソメスープ	米飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ 茄子田楽 ひじきサラダ すまし汁	米飯 鰯のムニエル 付) さつまいも甘煮 マカロニサラダ 中華スープ 	米飯 牛しぐれ煮 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁	米飯 鯖の香り漬焼き (魚トッピング) 卵豆腐 茄子の生姜和え 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) ビーフンソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 豚肉のピリ辛炒め 大根うすくず煮 マカロニサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 54.4 g 炭水化物 240.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 45.5 g 炭水化物 240.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 49.0 g 炭水化物 257.5 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 59.5 g 炭水化物 239.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 52.8 g 炭水化物 240.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 52.2 g 炭水化物 269.2 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 51.5 g 炭水化物 244.2 g 食塩 8.8 g