

# 掲示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

| 日付   | 2025年01月06日(月)                                                                                                                 | 2025年01月07日(火)                                             | 2025年01月08日(水)                                                                                                         | 2025年01月09日(木)                                             | 2025年01月10日(金)                                             | 2025年01月11日(土)                                                                                                                          | 2025年01月12日(日)                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食   | 米飯<br>白菜と高野の煮浸し<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                                                                                         | 七草粥<br>じゃが芋煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>たいみそ                        | 米飯<br>卵の花<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ<br> | 米飯<br>いんげんソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                       | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                      | 米飯<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮                                                                                                       | 米飯<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                                                                                    |
| 昼食   | カレーライス<br>キャベツサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>漬物(福神漬)<br> | 米飯<br>揚げ出し豆腐<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>果物                     | 米飯<br>太刀魚の竜田焼き<br>ほうれん草の和え物<br>かきたま汁<br>果物                                                                             | 米飯<br>鶏肉の揚げ煮<br>白菜のゆず和え<br>すまし汁<br>果物                      | ★鍋の日<br>米飯<br>味噌ちゃんこ<br>ほうれん草のお浸し<br>デザートムース               | 米飯<br>太刀魚西京焼き<br>付)<br>きのこの和風スパゲッティ<br>味噌汁<br>果物<br> | にぎり寿司<br>ほうれん草の酢味噌和え<br>味噌汁<br>果物<br> |
| おやつ  | カステラ                                                                                                                           | プチケーキ                                                      | 青りんごゼリー                                                                                                                | もみじ饅頭                                                      | あんドーナツ                                                     | さつまいもおはぎ                                                                                                                                | チョコプチシュー                                                                                                                 |
| 夕食   | 米飯<br>鶏肉の照り焼き<br>付)<br>がんもの煮物<br>いんげんささみ和え<br>すまし汁                                                                             | 米飯<br>あじ南部焼き<br>付)<br>はくさいの炒め煮<br>大根のゆかり和え<br>味噌汁          | 米飯<br>豚肉の野菜炒め<br>三色焼売<br>スパサラ<br>コンソメスープ                                                                               | 米飯<br>かに玉あんかけ<br>大根とつみれの煮物<br>カリフラワーツナサラダ<br>中華スープ         | 米飯<br>タラの酒蒸し<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>キャベツの胡麻和え<br>味噌汁             | 米飯<br>牛肉の中華炒め<br>大豆の煮物<br>はくさいのおかか和え<br>すまし汁                                                                                            | 米飯<br>クリームシチュー<br>もやしの塩炒め<br>マカロニサラダ                                                                                     |
| 一日合計 | エネルギー 1534 kcal<br>蛋白質 49.3 g<br>脂質 38.6 g<br>炭水化物 238.2 g                                                                     | エネルギー 1399 kcal<br>蛋白質 45.5 g<br>脂質 26.9 g<br>炭水化物 235.8 g | エネルギー 1582 kcal<br>蛋白質 47.8 g<br>脂質 41.9 g<br>炭水化物 242.7 g                                                             | エネルギー 1562 kcal<br>蛋白質 51.5 g<br>脂質 38.6 g<br>炭水化物 243.1 g | エネルギー 1523 kcal<br>蛋白質 56.7 g<br>脂質 28.2 g<br>炭水化物 252.7 g | エネルギー 1530 kcal<br>蛋白質 54.5 g<br>脂質 33.4 g<br>炭水化物 243.3 g                                                                              | エネルギー 1468 kcal<br>蛋白質 48.0 g<br>脂質 29.2 g<br>炭水化物 244.6 g                                                               |