

掲示用献立表

入居者（A メニュー）

日付	2025年02月03日(月)	2025年02月04日(火)	2025年02月05日(水)	2025年02月06日(木)	2025年02月07日(金)	2025年02月08日(土)	2025年02月09日(日)
朝食	米飯 じゃが芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 菜の花と竹輪の炒め煮 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 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 あじの竜田揚げ 付) ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 果物	米飯 ロールキャベツ 大根和え物 中華スープ 果物	米飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじきサラダ 味噌汁 果物	米飯 豚肉の生姜焼き 大根旨煮 味噌汁 果物	米飯 太刀魚西京焼き 付) キャベツごま酢和え 味噌汁 デザートムース	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え 茶碗蒸し 果物	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐
おやつ	マーブルケーキ	どら焼き	まんじゅう	ドームケーキ	シュークリーム	チーズケーキ	芋ようかん
夕食	米飯 八宝菜 焼売 中華スープ 煮豆	米飯 クリームシチュー 白菜と山菜の炒め煮 いんげんのサラダ	米飯 具沢山卵焼き 茄子の甘辛炒め さつま芋サラダ 中華スープ	米飯 タラのムニエル じゃが芋塩炒め マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 豚の梅しそ焼き 切干大根煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	米飯 牛肉と厚揚げのオイスター炒め じゃが芋のツナ炒め 白菜のおかか和え 味噌汁	米飯 豆腐ふくさ焼き れんこんと豚肉の甘辛炒め キャベツの酢味噌和え すまし汁
一日合計	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 246.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 263.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 245.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 31.9 g 炭水化物 254.8 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物 235.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 249.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 31.3 g 炭水化物 249.6 g 食塩 6.7 g

メリウス大和郡山