

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2025年06月16日(月)	2025年06月17日(火)	2025年06月18日(水)	2025年06月19日(木)	2025年06月20日(金)	2025年06月21日(土)	2025年06月22日(日)
朝食	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜の和え物 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 キャベツのソテー 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 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋の煮物 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 いんげんツナ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
昼食	米飯 紅生姜入りすり身天付) 大根の酢の物 味噌汁 果物	親子丼 菜の花の酢味噌和え すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鮭のムニエル さつま芋サラダ コンソメスープ 果物 	米飯 酢豚 茄子の生姜和え 中華スープ 果物	米飯 和風おろしハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁 果物	米飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ コーンスープ 果物	米飯 肉豆腐 大根のおかか和え すまし汁 デザートムース
おやつ	カスタードプチケーキ	どら焼き	栗ようかん	薄皮まんじゅう	あんドーナツ	さつまいもおはぎ	いちごプチケーキ
夕食	米飯 ポークチャップ 茄子としろなの煮浸し キャベツのごま和え かき玉汁	米飯 魚の焼き南蛮漬け 里芋と空豆の煮物 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 大根煮 卵豆腐 すまし汁	米飯 メバルの煮付け 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯 かに玉蒸し つみれといんげんの煮物 アスパラときのこサラダ 春雨スープ	米飯 鯖の幽庵焼き 大根味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁 	米飯 豚肉のトマトソース 五目煮豆 キャベツサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 243.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 59.5 g 炭水化物 264.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 54.0 g 炭水化物 254.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 48.9 g 炭水化物 252.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 47.7 g 炭水化物 241.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 55.1 g 炭水化物 249.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 56.0 g 炭水化物 238.0 g 食塩 8.4 g