

# 揭示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2025年06月30日(月)	2025年07月01日(火)	2025年07月02日(水)	2025年07月03日(木)	2025年07月04日(金)	2025年07月05日(土)	2025年07月06日(日)
朝食	米飯 キャベツの炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜スープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 大根かに風味和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 鶏肉の揚げ煮 ほうれん草のゆかり和え 味噌汁 果物	赤飯 鯛の塩焼き 豚肉の冷しゃぶ風 野菜炊き合わせ(冷) 胡瓜とみょうがの酢の物 すまし汁 果物盛り合わせ	米飯 豚の梅しそ焼き (付) 大根サラダ かきたま汁 果物	米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物 	米飯 太刀魚幽庵焼き (付) 海藻サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 サーモンフライ ほうれん草のソテー 中華スープ 果物	ピラフ ハムカツ クリームスープ デザートムース
おやつ	いちごミルクプリン	りんごプチケーキ	おかき	オレンジゼリー	プチシュー	マンゴープリン	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 松風焼き 五目煮豆 大根かにあんかけ 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが オクラのポン酢和え 味噌汁 	米飯 鯖の塩焼き がんもと南瓜の煮物 茄子の生姜和え 赤だし	米飯 豚肉のピカタ 里芋の煮物 サラダ コンソメスープ	米飯 オムレットデミグラスソースかけ カリフラワーのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	米飯 鰯の磯辺焼き (付) 五目煮豆 卵豆腐 味噌汁	米飯 牛肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしのサラダ すまし汁
一日合計	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 58.1 g 炭水化物 239.6 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 55.8 g 炭水化物 251.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 48.4 g 炭水化物 224.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 43.7 g 炭水化物 240.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 50.6 g 炭水化物 232.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 50.8 g 炭水化物 241.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 49.8 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.3 g