

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2025年07月07日(月)	2025年07月08日(火)	2025年07月09日(水)	2025年07月10日(木)	2025年07月11日(金)	2025年07月12日(土)	2025年07月13日(日)
朝食	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 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 のり佃煮	米飯 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
昼食	七夕■ 菜飯 七夕そうめん (つゆ) 天ぷら 果物 	米飯 鯖のねぎポン酢焼き 里芋とがんもの煮物 すまし汁 果物	米飯 揚げ出し豆腐 豚肉と白菜の甘辛炒め 味噌汁 果物	米飯 豚肉の生姜焼き (付) カリフラワーのビーンズサラダ すまし汁 果物	牛丼 大根しそ風味サラダ 味噌汁 果物 	米飯 あじフライ (付) ほうれん草酢味噌和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	梅じそわかめご飯 焼きそば 野菜のごま炒め 味噌汁 デザートムース
おやつ	いちごクレープ	エクレア	まんじゅう	ドームケーキ	抹茶ときな粉のケーキ	プチケーキ	どら焼き
夕食	米飯 ハンバーグ (付) ちくわきんぴら いんげんごまマヨ和え コンソメスープ	米飯 赤魚の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草のささみ和え つみれ汁	米飯 かに玉野菜あん いんげんと厚揚げの炒め煮 大根の冷やし鉢 味噌汁 	米飯 麻婆豆腐 五目きんぴら 茄子のおかか和え 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け (付) さつまいも甘煮 キャベツの七味マヨ和え かき玉汁	米飯 鶏の照り焼き 高野豆腐含め煮 白菜の和え物 すまし汁	米飯 和風たまご焼き ひじきの煮物 菜の花のおかか和え すまし汁
一日合計	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 49.5 g 炭水化物 250.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1397 kcal 蛋白質 52.7 g 炭水化物 231.8 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 47.4 g 炭水化物 250.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 55.8 g 炭水化物 256.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 54.6 g 炭水化物 258.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 47.7 g 炭水化物 244.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 51.3 g 炭水化物 251.9 g 食塩 8.6 g