掲示用献立表

入居者（ A メニュー ）

日付	2025年07月21日(月)	2025年07月22日(火)	2025年07月23日(水)	2025年07月24日(木)	2025年07月25日(金)	2025年07月26日(土)	2025年07月27日(日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 梅びしお	米飯 切干大根煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	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 麩と白菜の煮浸し 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 のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	焼肉のせチャーハン 二色焼売 中華スープ デザートムース 	五目ごはん 山菜そば じゃが芋のきんぴら 果物	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ 果物	米飯 鶏の西京焼き 付） 炊き合わせ すまし汁 果物	わかめごはん 冷やし中華 肉団子の甘辛炒め デザートムース 	米飯 さばの竜田揚げ 付） 大根の梅しそ和え 味噌汁 果物	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 漬物
おやつ	アイスクリーム	しっとりプチケーキ	マスカットゼリー	いちごプチシュー	まんじゅう	やわらかおかき	チョコプチケーキ
夕食	米飯 エビカツ･コロッケ 付） 大根ピリ辛炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁	米飯 デミグラスハンバーグ キャベツの彩り野菜炒め ほうれん草ピーナツ和え コンソメスープ	米飯 筑前煮 茄子の炒め煮 白菜のゆかり和え すまし汁 	米飯 鯵の南部焼き 付） 厚揚げと里芋の炒め煮 大根冷やし鉢 すまし汁	米飯 豚肉のたれ焼き 付）ナムル カリフラワーソテー ひじきサラダ ワカメスープ	米飯 田楽 （田楽味噌） ビーフンソテー キャベツサラダ すまし汁	米飯 鶏肉の焼き浸し 高野豆腐含め煮 ほうれん草の湯葉和え すまし汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1683 kcal 蛋白質 50.0 g 炭水化物 267.1 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490 kcal 蛋白質 46.4 g 炭水化物 255.0 g 食塩 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal 蛋白質 45.6 g 炭水化物 253.3 g 食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1308 kcal 蛋白質 42.1 g 炭水化物 237.6 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482 kcal 蛋白質 50.5 g 炭水化物 253.3 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1531 kcal 蛋白質 47.7 g 炭水化物 248.9 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1661 kcal 蛋白質 51.0 g 炭水化物 237.9 g 食塩 7.9 g

メビウス大和郡山