

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2025年08月18日(月)	2025年08月19日(火)	2025年08月20日(水)	2025年08月21日(木)	2025年08月22日(金)	2025年08月23日(土)	2025年08月24日(日)
朝食	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 ほうれん草のバター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根のサラダ 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 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ほうれん草の煮浸し 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	米飯 赤魚の揚げおろし煮 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツヨーグルト	五目ごはん きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 デザートムース 	米飯 肉じゃが ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 果物	とうもろこしごはん さばの塩焼き 高野豆腐含め煮 すまし汁 果物	米飯 鶏肉の野菜炒め 南瓜サラダ かき卵スープ 果物	米飯 白身フライ 付) カリフラワーサラダ 味噌汁 果物 	わかめごはん 肉うどん 豆腐しんじょうの煮物 フルーツヨーグルト
おやつ	水ようかん	クレープ	青りんごゼリー	蒸しパン	生チョコケーキ	どら焼き	おかき
夕食	米飯 オムレツ ホワイトソース カリフラワーのソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 鶏の照り焼き 付) さつまいもレモン煮 海藻サラダ 中華スープ	米飯 棒々鶏風(冷) 茄子味噌炒め マカロニサラダ 中華スープ	米飯 さつま揚げ 五目煮豆 もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 メバルの煮付け ツナじゃが わかめ酢の物 味噌汁	米飯 鶏の香味漬け焼き 付) 焼きビーフン 菜の花の和え物 すまし汁	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ 蓮根のきんぴら 春雨の三杯酢 味噌汁
一日合計	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 49.0 g 炭水化物 257.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 42.2 g 炭水化物 261.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 48.6 g 炭水化物 253.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 54.2 g 炭水化物 243.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 54.7 g 炭水化物 237.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 46.4 g 炭水化物 256.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 50.6 g 炭水化物 257.1 g 食塩 9.0 g