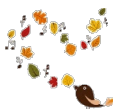


# 掲示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

| 日付   | 2025年09月08日(月)                                                                                                                   | 2025年09月09日(火)                                                                                                           | 2025年09月10日(水)                                                                                                           | 2025年09月11日(木)                                            | 2025年09月12日(金)                                                                                                            | 2025年09月13日(土)                                                                                                                    | 2025年09月14日(日)                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食   | 米飯<br>ほうれん草バター炒め<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                                                                                          | 米飯<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮  | 米飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                                                                                    | 米飯<br>白菜の炒め煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                       | 米飯<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ  | 米飯<br>大根の炒め煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮                                                                                               | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                                                                                   |
| 昼食   | 米飯<br>豚肉のピカタ<br>付)<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>果物                                                                                   | 米飯<br>鰯の漬け焼き<br>付)<br>じゃが芋の金平<br>豚汁<br>果物                                                                                | 米飯<br>鰯のもろみ焼き<br>大根の胡麻炒め<br>すまし汁<br>果物  | 米飯<br>チキン南蛮<br>もやしのしそ和え<br>中華スープ<br>果物                    | 米飯<br>鰯の南蛮漬け<br>ブロッコリーのサラダ<br>かき玉汁<br>フルーツヨーグルト                                                                           | 米飯<br>牛肉オイスターソース炒め<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁<br>果物                                                                                       | 豚丼<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>味噌汁<br>デザートムース  |
| おやつ  | ソフトクレープ                                                                                                                          | カステラ                                                                                                                     | ジャムケーキ                                                                                                                   | 薄皮まんじゅう                                                   | エクレア                                                                                                                      | 青りんごゼリー                                                                                                                           | ドーナツ                                                                                                                    |
| 夕食   | 米飯<br>鰯の煮付け<br>カリフラワーのソテー<br>大根のゆず和え<br>すまし汁  | 米飯<br>豆腐ふくさ焼き<br>里芋と鶏肉の味噌炒め<br>わかめ酢の物<br>すまし汁                                                                            | 米飯<br>鶏肉ソテーおろしポン酢かけ<br>蓮根の金平<br>冷奴<br>味噌汁                                                                                | 米飯<br>肉じゃが<br>和風スパゲティ<br>ほうれん草の胡麻ドレ和え<br>味噌汁              | 米飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>付)<br>カリフラワーのソテー<br>白菜の梅和え<br>コンソメスープ                                                                 | 米飯<br>千草焼き<br>エビ団子の煮物<br>わかめの中華風酢の物<br>すまし汁  | 米飯<br>赤魚の味噌煮<br>付)<br>里芋の煮物<br>カリフラワーサラダ<br>すまし汁                                                                        |
| 一日合計 | エネルギー 1566 kcal<br>蛋白質 48.4 g<br>炭水化物 232.0 g<br>食塩 6.6 g                                                                        | エネルギー 1490 kcal<br>蛋白質 60.3 g<br>炭水化物 242.4 g<br>食塩 7.9 g                                                                | エネルギー 1529 kcal<br>蛋白質 57.6 g<br>炭水化物 250.7 g<br>食塩 7.9 g                                                                | エネルギー 1486 kcal<br>蛋白質 50.8 g<br>炭水化物 246.3 g<br>食塩 8.6 g | エネルギー 1517 kcal<br>蛋白質 52.3 g<br>炭水化物 226.4 g<br>食塩 6.6 g                                                                 | エネルギー 1524 kcal<br>蛋白質 51.1 g<br>炭水化物 244.4 g<br>食塩 7.9 g                                                                         | エネルギー 1524 kcal<br>蛋白質 51.2 g<br>炭水化物 252.5 g<br>食塩 8.9 g                                                               |