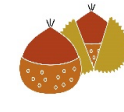


揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19日(日)
朝食	米飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ほうれん草バター炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 カリフラワのソテー 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 のり佃煮 	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 サーモンフライ 付) 春雨サラダ コンソメスープ 果物	高菜わかめご飯 焼きそば 焼売 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏の唐揚げ 付) カリフラワーのオイスター炒め 中華スープ 果物	米飯 赤魚のもろみ焼き 付) じゃが芋ピリ辛炒め すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏肉のピリ辛炒め 白菜のサラダ コンソメスープ 果物	炊き込みごはん 鱈の竜田揚げ 大根の酢の物 すまし汁 果物	米飯 酢豚 もやしの梅和え 中華スープ 果物
おやつ	もみじ饅頭	きな粉おかき	カステラ	モンブラン	ショコラプチケーキ	黒糖蒸しパン	芋ようかん
夕食	米飯 肉じゃが 高野豆腐の卵とじ 白菜の七味マヨ和え すまし汁 	米飯 ホキのムニエル 付) 茄子の炒め煮 さつまいもサラダ コンソメスープ	米飯 ポークソテー彩り甘酢かけ 里芋と焼き豆腐の煮物 もやしのポン酢和え 味噌汁	米飯 おでん ブロッコリーのかにかま和え すまし汁 煮豆 	米飯 太刀魚の西京焼き 付) きのこの和風スパゲッティ いんげんのごま和え 味噌汁	米飯 ブリの照り焼き 竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 茄子の味噌炒め 海藻サラダ 味噌汁 
一日合計	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 47.5 g 炭水化物 261.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 45.2 g 炭水化物 253.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 52.3 g 炭水化物 254.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 55.0 g 炭水化物 263.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 49.7 g 炭水化物 231.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 58.2 g 炭水化物 221.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 48.5 g 炭水化物 262.3 g 食塩 8.7 g