

掲示用献立表

入居者（A メニュー）

日付	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)	2025年10月23日(木)	2025年10月24日(金)	2025年10月25日(土)	2025年10月26日(日)
朝食	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげん炒め煮 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 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 キャベツのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 メンチカツ 大根ゆかり和え 味噌汁 果物	ゆかりご飯 甘辛牛肉そば 白菜の酢味噌和え デザートムース	鍋の日 ■ 米飯 寄せ鍋 ブロッコリーのごまドレ和え 果物	米飯 魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト	さつま芋ご飯 鯖の漬け焼き 付) 海藻サラダ 味噌汁 果物	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ ジャーマンポテト すまし汁 果物	米飯 鮭の幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 デザートムース
おやつ	まんじゅう	ココアケーキ	あんまん	おまんじゅう	ソフトクレープ	おかき	ジャムケーキ
夕食	米飯 ポークチャップ 中華野菜炒め ほうれん草の中華和え コーンスープ	米飯 豚肉のピカタ 大根のえびあんかけ もやしのおかかマヨ和え すまし汁	米飯 鰯の煮付け 付) 高野豆腐卵とじ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	米飯 海老と卵のチリソース ピーマンときのこのビリ辛炒め カリフラワーのマリネ 中華スープ	米飯 豚肉のたれ焼き 付)ナムル 蓮根の金平 キャベツサラダ かき玉汁	米飯 豆腐の味噌かけ ちくわと茄子の炒め煮 春雨ごま酢和え 中華スープ	米飯 ハンバーグきのこソース 焼き豆腐と大根の煮物 いんげんのごま和え コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 44.5 g 炭水化物 253.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 247.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 63.1 g 炭水化物 248.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 49.9 g 炭水化物 255.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 237.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 48.4 g 炭水化物 242.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 54.4 g 炭水化物 240.1 g 食塩 8.4 g

メリウス大和郡山