

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2025年11月03日(月)	2025年11月04日(火)	2025年11月05日(水)	2025年11月06日(木)	2025年11月07日(金)	2025年11月08日(土)	2025年11月09日(日)
朝食	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮 	米飯 カリフラワーのソテー 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 ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 マセドアンサラダ 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
昼食	米飯 豚肉の生姜焼き めかぶの和え物 味噌汁 果物 	牛丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 マカロニサラダ すまし汁 果物 	米飯 鰯の柚子風味焼き 付) 高野豆腐の卵とじ すまし汁 果物	米飯 鮭の彩りソース (ソース) ひじきのささみサラダ 中華スープ 果物	米飯 焼き肉風炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	米飯 ごまかつ 付) 茄子の生姜和え 味噌汁 果物
おやつ	チョコドームケーキ	プチシュー	いちごゼリー	抹茶まんじゅう	栗ようかん	黒糖まんじゅう	プチケーキ
夕食	米飯 鶏のタルタル焼き 付) 里芋そぼろ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ	米飯 豆腐のさつま揚げ 付) 大根ツナ炒め キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 赤魚おろし煮 茄子の味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 クリームシチュー キャベツのソテー いんげんかに風味サラダ	米飯 煮込みハンバーグ ちくわの五目きんぴら 白菜の梅マヨ和え コンソメスープ	米飯 豆腐ふくさ焼き きのこの和風スパゲッティ めかぶと大根の和え物 すまし汁	米飯 鯖の煮付け 焼きビーフン ブロッコリーサラダ 味噌汁 
一日合計	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 48.6 g 炭水化物 247.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 44.4 g 炭水化物 249.4 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 52.1 g 炭水化物 238.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 55.0 g 炭水化物 248.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 48.8 g 炭水化物 258.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 53.7 g 炭水化物 253.5 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 53.7 g 炭水化物 228.5 g 食塩 7.2 g