





# 揭示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)	2025年11月16日(日)
朝食	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 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 のり佃煮	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	キーマカレー キャベツサラダ ヨーグルト 漬物(福神漬) 	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐	米飯 アジフライ 付) マカロニサラダ 味噌汁 果物	米飯 豚肉の梅しそ焼き 付) 里芋炒め煮 味噌汁 果物	米飯 豚肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 すまし汁 果物	五目ごはん きつねうどん 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト	米飯 肉団子酢豚風 いんげんの中華和え 中華スープ 果物 
おやつ	おかき(コーンポタージュ)	ほうじ茶プリン	もみじ饅頭	チョコプチシュー	エクレア	まんじゅう	きな粉おかき
夕食	米飯 鶏の治部煮 大根の山椒炒め もやしの梅和え すまし汁	米飯 赤魚のもろみ焼き ひじき煮 豆腐海藻サラダ かきたま汁	米飯 牛しぐれ煮 茄子の高菜炒め 白菜のおかか和え すまし汁	米飯 おでん ブロッコリーのごま炒め 味噌汁 煮豆 	米飯 信田巻と落とし卵 ちくわのきんぴら キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 焼き鮭 じゃが芋のピリ辛炒め アスパラときのこのサラダ かき玉汁	米飯 松風焼き 五目きんぴら キャベツのゆかり和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 45.8 g 炭水化物 242.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 54.9 g 炭水化物 243.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 48.0 g 炭水化物 249.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 54.8 g 炭水化物 252.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 56.0 g 炭水化物 248.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 48.1 g 炭水化物 259.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 49.0 g 炭水化物 242.5 g 食塩 7.7 g