

# 掲示用献立表

## 入居者（A メニュー）

日付	2025年11月17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)	2025年11月22日(土)	2025年11月23日(日)
朝食	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 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 ほうれん草煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんの炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋のあんかけ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	鍋の日■ 米飯 すき焼き風 温泉たまご 果物	炊き込みごはん 太刀魚の山椒焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 デザートムース	米飯 厚揚げ野菜炒め 白菜の梅マヨ和え すまし汁 果物	米飯 サーモンフライ 付) ちくわきんぴら 味噌汁 果物	赤飯 お造り 醤油 酢の物 じゃが芋饅頭 すまし汁 果物盛り合わせ	米飯 チンジャオロース風 キャベツサラダ 中華スープ 果物	米飯 魚のもみじ天ぷら 付) 高野豆腐含め煮 すまし汁 果物
おやつ	ドームケーキ	水ようかん	黒ごまプリン	オレンジケーキ	あんまん	プチシュー	どら焼き
夕食	米飯 メバルの甘酢あんかけ がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	米飯 クリームコロッケ・メンチカツ 付) 大根旨煮 いんげんごま和え コンソメスープ	米飯 豚のピカタ 付) つみれとしろなの煮物 大根のおかか和え 中華スープ	米飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 煮豆	米飯 牛肉の中華炒め 竹輪のひじき入りきんぴら マカロニサラダ 味噌汁	米飯 鰯の味噌煮 付) 昆布と大豆の煮物 わかめ酢の物 すまし汁	米飯 鰯の味噌煮 付) 昆布と大豆の煮物 わかめ酢の物 すまし汁
一日合計	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 60.1 g 炭水化物 239.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 48.6 g 炭水化物 250.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 47.3 g 炭水化物 222.6 g 食塩 7.2 g	エネルギー 2389 kcal 蛋白質 62.4 g 炭水化物 382.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 47.6 g 炭水化物 262.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 48.1 g 炭水化物 236.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 53.0 g 炭水化物 253.9 g 食塩 8.2 g

メリウス大和郡山