

# 掲示用献立表

## 入居者（A メニュー）

日付	2025年12月01日(月)	2025年12月02日(火)	2025年12月03日(水)	2025年12月04日(木)	2025年12月05日(金)	2025年12月06日(土)	2025年12月07日(日)
朝食	米飯 キャベツのごまドレ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 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 かぼちゃサラダ 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 ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 白菜のごまドレ和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼壳 デザートムース	米飯 鮭のマヨネーズ焼き付) 大根の胡麻炒め すまし汁 果物	米飯 チキン南蛮付) 春雨の中華和え 中華スープ 果物	米飯 大豆入つくね焼き付) キャベツのソテー すまし汁 果物	赤飯 お造り 醤油 炊き合わせ 酢の物 茶碗蒸し 果物盛り合わせ	牛丼 大根しそ風味サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	炊き込みごはん 鯖の漬け焼き付) 春雨酢の物 すまし汁 果物
おやつ	あんドーナツ	きなこケーキ	カステラ	水まんじゅう	プチシュー	どら焼き	ぶどうゼリー
夕食	米飯 鱈の酒蒸し じゃが芋塩炒め ほうれん草のピーナツマヨ和え 味噌汁	米飯 牛肉しぐれ煮 五目大豆煮 ブロッコリー和え 味噌汁	米飯 太刀魚の竜田焼 れんこんとひじきの炒め煮 大根の甘酢生姜和え すまし汁	米飯 和風たまご焼き 細切り昆布煮 茄子の生姜和え 豚汁	米飯 鶏肉トマトソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 太刀魚の柚香焼き付) いんげんきんぴら キャベツのゆかり和え すまし汁	米飯 肉団子中華煮 じゃが芋炒め煮 茄子のおかか和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 51.5 g 炭水化物 238.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 56.7 g 炭水化物 248.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 47.0 g 炭水化物 240.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1449 kcal 蛋白質 51.5 g 炭水化物 250.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1446 kcal 蛋白質 49.8 g 炭水化物 221.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 52.6 g 炭水化物 244.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 50.3 g 炭水化物 259.0 g 食塩 8.5 g

メリウス大和郡山