

掲示用献立表

入居者（A メニュー）

日付	2025年12月08日(月)	2025年12月09日(火)	2025年12月10日(水)	2025年12月11日(木)	2025年12月12日(金)	2025年12月13日(土)	2025年12月14日(日)
朝食	米飯 さつまいもサラダ 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 たいみそ	米飯 カリフラワースープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の梅風味和え 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 豚肉のピカタ 付) カリフラワーのオイスターソース炒め コンソメスープ 果物	米飯 鶏の甘酢あんかけ もやしの和え物 味噌汁 デザートムース	米飯 あじの焼き南蛮漬け いんげんの炒め煮 すまし汁 果物	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め はくさいの生姜和え 味噌汁 果物	エビピラフ 南瓜のキッシュ クリームスープ 果物 	米飯 鶏のマスタード焼き 付) エビ団子の煮物 中華スープ 果物	海鮮丼 醤油 はくさいのお浸し すまし汁 デザートムース
おやつ	まんじゅう	あんまん	りんごブチケーキ	さつまいもおはぎ	まんじゅう	ほうじ茶プリン	もみじ饅頭
夕食	米飯 豆腐ふくさ焼き 大根の肉みそかけ 白菜のツナ和え すまし汁	米飯 鰯のもろみ焼き 里芋炒め煮 ほうれん草のゆず和え すまし汁	米飯 肉じゃが 茄子の高菜炒め 海草サラダ 味噌汁 	米飯 豚肉の生姜焼き 竹輪のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 カリフラワーのソテー さつま芋サラダ ワカメスープ	米飯 あじフライ 付) しろなの卵とじ きのこサラダ コーンスープ	米飯 千草焼き なす肉味噌かけ わかめの中華風酢の物 すまし汁
一日合計	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 52.0 g 炭水化物 248.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 44.4 g 炭水化物 252.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 52.9 g 炭水化物 240.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 52.1 g 炭水化物 247.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 52.1 g 炭水化物 261.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 49.1 g 炭水化物 238.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1407 kcal 蛋白質 47.0 g 炭水化物 239.3 g 食塩 7.6 g

メリウス大和郡山