






# 掲示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2025年12月15日(月)	2025年12月16日(火)	2025年12月17日(水)	2025年12月18日(木)	2025年12月19日(金)	2025年12月20日(土)	2025年12月21日(日)
朝食	米飯 白菜の炒め煮 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 カリフラワーのソテー 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 ふりかけ	米飯 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 大根の梅風味和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 豚の梅しそ焼き 付) カリフラワーの和え物 味噌汁 果物	鍋の日■ 米飯 豚肉野菜鍋 ブロッコリー和え 果物	米飯 白身フライタルタルソース 付) 豆のケチャップ煮 コンソメスープ フルーツヨーグルト	米飯 牛肉甘辛炒め ほうれん草の梅和え 味噌汁 果物	米飯 豚肉のねぎ塩ダレかけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	米飯 太刀魚の西京焼き 付) ひじき入り大根金平 すまし汁 果物	米飯 鶏の香草チーズ焼き マカロニサラダ ワカメスープ デザートムース
おやつ	栗ようかん	クレープ	バナナケーキ	ショコラケーキ	キャラメルプリン	まんじゅう	プチケーキ
夕食	米飯 さばの味噌煮 豚バラ大根 いんげんのピーナツ和え すまし汁	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 ちくわのきんぴら ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁 	米飯 牛焼き肉 付) さつまいもレモン煮 めかぶの和え物 すまし汁	米飯 さわらの磯辺焼き 大根と厚揚げの煮物 いんげんゆず和え すまし汁	米飯 エビと卵のチリソース 茄子のごま炒め 白菜のゆかり和え 中華スープ	米飯 豚しょうが焼き 付) 里芋と竹輪の煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 	冬至■ 米飯 かに玉野菜あん 南瓜いとこ煮 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁 
一日合計	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 48.4 g 炭水化物 246.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 55.4 g 炭水化物 250.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 50.4 g 炭水化物 274.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1342 kcal 蛋白質 52.7 g 炭水化物 217.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 43.7 g 炭水化物 251.8 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 53.1 g 炭水化物 248.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 254.3 g 食塩 8.2 g