






掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

| 日付 | 2025年12月22日(月) | 2025年12月23日(火) | 2025年12月24日(水) | 2025年12月25日(木) | 2025年12月26日(金) | 2025年12月27日(土) | 2025年12月28日(日) |
|------|--|--|--|---|---|---|--|
| 朝食 | 米飯 カリフラワーコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ  | 米飯 ほうれん草煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ | 米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ | 米飯 里芋の煮物 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 ふりかけ  | 米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ | 米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 |
| 昼食 | 米飯 おろしハンバーグ 和風サラダ かき玉汁 果物 | 米飯 牛肉オイスターソース炒め ポテトサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト | 米飯 クリスマスチキン ポテト クリームスープ 果物 | 米飯 あじの南部焼き がんもの煮物 豚汁 果物 | 米飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ 果物 | ビビンバ 大根の梅和え 中華スープ デザートムース | 米飯 鰯の香り味噌焼き 付) 春雨酢の物 すまし汁 果物 |
| おやつ | 黒ごまプリン | きな粉おかき | プチケーキ | ロールケーキ | ドームケーキ | まんじゅう | プチシュー |
| 夕食 | 米飯 肉じゃが 茄子とピーマンの中華炒め いんげんのささみ和え 味噌汁 | 米飯 オムレツ (ソース) ビーフンソテー 大根サラダ コンソメスープ  | 米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 和風ツナスパゲティ 白菜サラダ すまし汁 | 米飯 クリームシチュー カリフラワーのソテー ほうれん草のピーナツ和え  | 米飯 赤魚の煮付 付) 細切り昆布煮 白菜柚子風味和え 味噌汁 | 米飯 カレイのきのこソースがけ きのこソース ほうれん草の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁 | 米飯 豚肉とごぼうの旨煮 じゃが芋塩炒め キャベツサラダ 味噌汁  |
| 一日合計 | エネルギー 1455 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 240.8 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1526 kcal 蛋白質 49.6 g 炭水化物 234.5 g 食塩 6.9 g | エネルギー 1671 kcal 蛋白質 50.0 g 炭水化物 268.1 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1499 kcal 蛋白質 53.9 g 炭水化物 249.5 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1554 kcal 蛋白質 53.7 g 炭水化物 248.5 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1428 kcal 蛋白質 48.3 g 炭水化物 237.9 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1560 kcal 蛋白質 50.5 g 炭水化物 246.7 g 食塩 7.4 g |