

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	チーズケーキ	ロールケーキ	ドームケーキ	まんじゅう	チーズ
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ー 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

メビウス大和郡山