

# 掲示用献立表

## 入居者（A メニュー）

| 日付   | 2026年01月05日(月)  | 2026年01月06日(火)  | 2026年01月07日(水)  | 2026年01月08日(木)  | 2026年01月09日(金)  | 2026年01月10日(土)  | 2026年01月11日(日)  |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食   | 米飯<br>南瓜サラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                        | 米飯<br>白菜と高野の煮浸し<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                    | 七草粥<br>じやが芋煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>たいみそ                       | 米飯<br>卯の花<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                          | 米飯<br>いんげんソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                      | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ                     | 米飯<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮                         |
| 昼食   | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>春雨の和え物<br>すまし汁<br>果物                       | カレーライス<br>キャベツサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>漬物(福神漬)                 | 米飯<br>揚げ出し豆腐<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>果物                    | 米飯<br>太刀魚の竜田焼き<br>ほうれん草の和え物<br>かきたま汁<br>果物                | 米飯<br>鶏肉の揚げ煮<br>白菜のゆず和え<br>すまし汁<br>果物                     | ★鍋の日<br>米飯<br>味噌ちゃんこ<br>ほうれん草のお浸し<br>デザートムース              | 米飯<br>太刀魚西京焼き<br>付)<br>きのこの和風スパゲッティ<br>味噌汁<br>果物          |
| おやつ  | まんじゅう   | カステラ  | チーズケーキ  | 青りんごゼリー   | もみじ饅頭   | あんドーナツ  | さつまいもおはぎ  |
| 夕食   | 米飯<br>豆腐のピリ辛炒め<br>なすの煮物<br>大根のゆかり和え<br>味噌汁                | 米飯<br>鶏肉の照り焼き<br>付)<br>がんもの煮物<br>いんげんささみ和え<br>すまし汁        | 米飯<br>あじ南部焼き<br>付)<br>はくさいの炒め煮<br>大根のゆかり和え<br>味噌汁         | 米飯<br>豚肉の野菜炒め<br>三色焼売<br>スパサラ<br>コンソメスープ                  | 米飯<br>かに玉あんかけ<br>大根とつみれの煮物<br>カリフラワーツナサラダ<br>中華スープ        | 米飯<br>タラの酒蒸し<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>キャベツの胡麻和え<br>味噌汁            | 米飯<br>牛肉の中華炒め<br>大豆の煮物<br>はくさいのおかか和え<br>すまし汁              |
| 一日合計 | エネルギー 1507 kcal<br>蛋白質 53.0 g<br>炭水化物 245.1 g<br>食塩 8.2 g | エネルギー 1534 kcal<br>蛋白質 49.3 g<br>炭水化物 238.2 g<br>食塩 8.1 g | エネルギー 1399 kcal<br>蛋白質 45.5 g<br>炭水化物 235.8 g<br>食塩 9.0 g | エネルギー 1582 kcal<br>蛋白質 47.8 g<br>炭水化物 242.7 g<br>食塩 7.7 g | エネルギー 1562 kcal<br>蛋白質 51.5 g<br>炭水化物 243.1 g<br>食塩 7.5 g | エネルギー 1523 kcal<br>蛋白質 56.7 g<br>炭水化物 252.7 g<br>食塩 8.4 g | エネルギー 1530 kcal<br>蛋白質 54.5 g<br>炭水化物 243.3 g<br>食塩 8.7 g |

メリウス大和郡山