






# 揭示用献立表

## 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 南瓜サラダ 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 	七草粥 じゃが芋煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 卵の花 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 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 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	米飯 鯖の味噌煮 春雨の和え物 すまし汁 果物 	カレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト 漬物(福神漬)	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	米飯 太刀魚の竜田焼き ほうれん草の和え物 かきたま汁 果物 	米飯 鶏肉の揚げ煮 白菜のゆず和え すまし汁 果物	★鍋の日 米飯 味噌ちゃんこ ほうれん草のお浸し デザートムース	米飯 太刀魚西京焼き 付) きのこの和風スパゲッティ 味噌汁 果物 
おやつ	まんじゅう	カステラ	プチケーキ	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 豆腐のピリ辛炒め なすの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉の照り焼き 付) がんもの煮物 いんげんささみ和え すまし汁	米飯 あじ南部焼き 付) はくさいの炒め煮 大根のゆかり和え 味噌汁	米飯 豚肉の野菜炒め 三色焼売 スパサラ コンソメスープ	米飯 かに玉あんかけ 大根とつみれの煮物 カリフラワーツナサラダ 中華スープ	米飯 タラの酒蒸し 肉団子の甘酢あんかけ キャベツの胡麻和え 味噌汁	米飯 牛肉の中華炒め 大豆の煮物 はくさいのおかか和え すまし汁
一日合計	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 53.0 g 炭水化物 245.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 49.3 g 炭水化物 238.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 45.5 g 炭水化物 235.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 47.8 g 炭水化物 242.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 51.5 g 炭水化物 243.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 56.7 g 炭水化物 252.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 54.5 g 炭水化物 243.3 g 食塩 8.7 g