

掲示用献立表

入居者（A メニュー）

日付	2026年01月12日(月)	2026年01月13日(火)	2026年01月14日(水)	2026年01月15日(木)	2026年01月16日(金)	2026年01月17日(土)	2026年01月18日(日)
朝食	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのスープ煮 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 たいみそ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 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 ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	にぎり寿司 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁 果物	わかめご飯 焼きそば はくさいのしらす和え フルーツヨーグルト	米飯 鮭の焼き南蛮漬け 切干煮 味噌汁 果物	とろとろオムライス かぼちゃコロッケ コンソメスープ デザートムース	五目ごはん きつねそば 茄子の味噌炒め 果物	米飯 肉団子酢豚風 マカロニサラダ 中華スープ 果物	米飯 鮭のタルタル焼き付 キャベツのかに風味和えすまし汁 果物
おやつ	チョコプチシュー	ほうじ茶プリン	きなこケーキ	いちごケーキ	チョコマーブルケーキ	おまんじゅう	芋ようかん
夕食	米飯 クリームシチュー もやしの塩炒め マカロニサラダ	米飯 さばのおろし煮 さつま芋甘煮 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 牛肉のソテー 里芋とがんもの煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁	米飯 鶏肉ソテーおろしポン酢かけ じやが芋きんぴら ワカメの和え物 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 付)粉ふき芋 高野豆腐含め煮 いんげんツナ和え 味噌汁	米飯 赤魚の煮付 南瓜の煮物 茄子のおかか和え 味噌汁	米飯 ポークチャップ ほうれん草のソテー 大根のしそ風味サラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 48.0 g 炭水化物 244.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 245.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 58.2 g 炭水化物 262.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 43.9 g 炭水化物 243.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 52.5 g 炭水化物 246.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 47.1 g 炭水化物 264.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 50.3 g 炭水化物 240.1 g 食塩 6.8 g

メリウス大和郡山