

# 掲示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年01月19日(月)	2026年01月20日(火)	2026年01月21日(水)	2026年01月22日(木)	2026年01月23日(金)	2026年01月24日(土)	2026年01月25日(日)
朝食	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ブロッコリーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 高野豆腐卵とじ 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 ふりかけ	米飯 キャベツソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	米飯 鰯の彩りソース (ソース) 大根旨煮 すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 牛肉オイスターソース炒め 大根の和え物 味噌汁 果物 	米飯 肉じゃが 海草サラダ 味噌汁 果物 	米飯 白身フライ カリフラワーサラダ すまし汁 デザートムース	米飯 さばの柚子味噌焼き ひじき入りきんぴら すまし汁 果物	米飯 牛肉甘辛炒め 白菜ポン酢和え すまし汁 果物 	米飯 鶏のマスタード焼き 付) 茄子の炒め煮 中華スープ 果物
おやつ	ぶどうゼリー	ドームケーキ	プチケーキ	クレープ	薄皮まんじゅう	プチシュー	ほうじ茶プリン
夕食	米飯 鶏肉のピリ辛味噌炒め ビーフンソテー 白菜ポン酢和え すまし汁	米飯 太刀魚の西京焼き 付) 昆布と大豆煮 もやしの梅和え かき玉汁	米飯 赤魚おろし煮 茄子の味噌炒め 白菜の酢の物 味噌汁	米飯 豚のピカタ じゃが芋の炒め物 ほうれん草の和え物 中華スープ	米飯 肉豆腐 野菜炒め 茄子の生姜和え 味噌汁 	米飯 鮭のムニエル 三色焼売 海草サラダ コンソメスープ	米飯 豚肉の甘酢炒め 細切り昆布煮 白菜とひじきのサラダ すまし汁
一日合計	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 48.7 g 炭水化物 258.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 55.5 g 炭水化物 231.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 51.0 g 炭水化物 252.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 48.5 g 炭水化物 238.6 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 57.5 g 炭水化物 247.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1356 kcal 蛋白質 50.0 g 炭水化物 220.6 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 43.5 g 炭水化物 231.6 g 食塩 7.2 g