



# 掲示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年01月26日(月)	2026年01月27日(火)	2026年01月28日(水)	2026年01月29日(木)	2026年01月30日(金)	2026年01月31日(土)	2026年02月01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 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 ふりかけ	米飯 里芋の炒め煮 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 鰯のもろみ焼き 大根とめかぶの和え物 味噌汁 果物 	米飯 豚しょうが焼き 付) カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 鶏のおろしポン酢 付) いんげんのソテー 味噌汁 果物 	ゆかりご飯 ちゃんぽん ブロッコリーサラダ デザートムース 	米飯 アジフライ 春雨サラダ 味噌汁 果物	牛丼 白菜のサラダ 赤だし 果物 	米飯 鰯のもろみ焼き 付) ちくわの五目きんぴら 味噌汁 果物
おやつ	ワッフル	まんじゅう	栗ようかん	ドーナツ	ドームケーキ	カステラ	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 デミグラスハンバーグ 付) ジャーマンポテト もやし和え ワカメスープ	米飯 和風たまご焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁	米飯 肉じゃが ビーフン 茄子の生姜和え かき玉汁 	米飯 さわらの香味漬け焼き 付) 南瓜のそぼろ煮 もやしサラダ すまし汁	米飯 厚揚げ野菜炒め ほうれん草の炒め煮 なすのおかか和え コンソメスープ	米飯 カニ玉 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ ワカメスープ	米飯 カレイのさくさく焼き 付) 里芋柚子あんかけ 大根の中華和え すまし汁
一日合計	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 47.1 g 炭水化物 248.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 51.8 g 炭水化物 246.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 50.0 g 炭水化物 252.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 57.9 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 42.6 g 炭水化物 255.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 50.6 g 炭水化物 268.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1453 kcal 蛋白質 46.9 g 炭水化物 245.9 g 食塩 6.9 g