

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年02月16日(月)	2026年02月17日(火)	2026年02月18日(水)	2026年02月19日(木)	2026年02月20日(金)	2026年02月21日(土)	2026年02月22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	米飯 カリフラワーコンソメ煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	米飯 太刀魚の塩焼き ほうれん草の旨煮 味噌汁 果物	米飯 煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の旨煮 かきたま汁 ヨーグルト	鉄鍋使用■ 米飯 みぞれ鍋 ブロッコリー和え 果物 	米飯 焼肉風炒め 白菜の和え物 味噌汁 果物	米飯 かつとじ 菜の花の土佐和え 味噌汁 果物	炊き込みごはん さわらの山椒焼き 付) 白菜の酢の物 すまし汁 果物	米飯 ホイコーロー いんげん和え物 中華スープ 果物 
おやつ	こしあんおはぎ	抹茶ようかん	プチシュー	フィナンシェ	いちごプチケーキ	どら焼き	カステラ
夕食	米飯 ポークチャップ カリフラワーの中華ソテー キャベツのしらす和え コンソメスープ	米飯 鮭のタルタル焼き 里芋煮 ほうれん草の生姜和え すまし汁	米飯 肉じゃが ふろふき大根 春雨の三杯酢 すまし汁	米飯 鶏の照り焼き 付) 茄子と厚揚げの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁	米飯 鯖の味噌煮 和風スパゲッティ カリフラワーの甘酢生姜和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付) ひじき入りれんこん金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 魚の彩り野菜ソース 茄子のそぼろ炒め煮 ほうれん草のおかか和え かき玉汁
一日合計	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 238.5 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 58.5 g 炭水化物 240.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 50.8 g 炭水化物 257.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 49.7 g 炭水化物 231.8 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 51.7 g 炭水化物 254.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 54.0 g 炭水化物 244.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 49.3 g 炭水化物 237.3 g 食塩 6.9 g