

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年02月23日(月)	2026年02月24日(火)	2026年02月25日(水)	2026年02月26日(木)	2026年02月27日(金)	2026年02月28日(土)	2026年03月01日(日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根と厚揚げの煮物 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 たいみそ	米飯 茄子の煮物 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	にぎり寿司 キャベツサラダ すまし汁 果物	米飯 鶏つくね焼き 付) いんげんおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	ハッシュドビーフ コロッケ デザートムース 	五目ごはん 味噌ラーメン ちくわきんぴら 果物	米飯 白身魚フライ 細切り昆布煮 味噌汁 果物	他人井 切干煮 味噌汁 果物	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 白菜かにサラダ 味噌汁 果物 
おやつ	まんじゅう	ほうじ茶プリン	あんドーナツ	ケーキ	もみじ饅頭	クレープ	カステラ
夕食	米飯 豚肉のピカタ 蒸しさつまいもハニーバターかけ 大根のポン酢和え 味噌汁	米飯 えび玉 ほうれん草のソテー マカロニサラダ わかめスープ 	米飯 さつま揚げ 付) 切干大根煮 めかぶと白菜の和え物 すまし汁	米飯 焼肉風 ビーフンソテー ほうれん草のゆかり和え 中華スープ	米飯 あじの南蛮漬け ひじき入りきんぴら 菜の花のごま和え すまし汁 	米飯 豆腐のピリ辛炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	米飯 和風たまご焼き がんもの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 47.3 g 炭水化物 249.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 57.3 g 炭水化物 244.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 49.2 g 炭水化物 261.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 51.2 g 炭水化物 258.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 49.7 g 炭水化物 258.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 53.8 g 炭水化物 256.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 49.3 g 炭水化物 238.9 g 食塩 7.7 g