

# 掲示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年03月02日(月)	2026年03月03日(火)	2026年03月04日(水)	2026年03月05日(木)	2026年03月06日(金)	2026年03月07日(土)	2026年03月08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 里芋煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ 	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 五色なます 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 大根と竹輪の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	梅わかめご飯 牛肉とろろそば キャベツの酢味噌和え デザートムース	■ひなまつり 海鮮散らし寿司 菜の花辛子和え すまし汁 桃ゼリー 	米飯 太刀魚の香り焼き 付) 白菜とつみれの煮物 味噌汁 果物	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 里芋のえびあんかけ すまし汁 果物	オムライス ジャーマンポテト コンソメスープ ヨーグルト 	米飯 肉団子酢豚風 キャベツサラダ 中華スープ デザートムース	米飯 豚しょうが焼き 付) カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物
おやつ	ほうじ茶プリン	いちごロールケーキ	ワッフル	ようかん	どら焼き	もみじ饅頭	プチケーキ
夕食	米飯  八宝菜 茄子炒め煮 ブロッコリーピーナツ和え 中華スープ	米飯 赤魚おろし煮 ひじき煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	米飯 豆腐ふくさ焼き ちくわの五目きんぴら キャベツのツナ和え すまし汁	米飯 さばの磯辺焼き 卵の花 酢味噌和え 味噌汁	米飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 細切り昆布煮 春雨サラダ すまし汁	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの炒め物 大根サラダ すまし汁	米飯 鮭のムニエル ビーフンソテー マカロニサラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 51.4 g 炭水化物 263.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1358 kcal 蛋白質 47.3 g 炭水化物 250.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 54.5 g 炭水化物 242.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 53.4 g 炭水化物 247.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 43.0 g 炭水化物 258.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 44.8 g 炭水化物 270.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 53.0 g 炭水化物 243.3 g 食塩 7.7 g