

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年03月09日(月)	2026年03月10日(火)	2026年03月11日(水)	2026年03月12日(木)	2026年03月13日(金)	2026年03月14日(土)	2026年03月15日(日)
朝食	米飯 さつま芋サラダ 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 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 白菜のおかか和え 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 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	赤飯 魚の塩焼き 付) 炊き合わせ 菜の花のおかか和え 茶碗蒸し 果物盛り合わせ	米飯 魚の彩りソース (ソース) 里芋と人参の煮物 味噌汁 果物	わかめごはん ちゃんぽん 焼売 果物	米飯 治部煮 ビーンズサラダ 味噌汁 果物 	米飯 白身フライタルソース 付) 豆のケチャップ煮 コンソメスープ 果物	米飯 豚肉のトマトソース 茄子の甘辛煮 すまし汁 デザートムース	米飯 赤魚揚げおろし煮 春雨の酢の物 味噌汁 果物
おやつ	おまんじゅう	ドームケーキ	プチケーキ	あんドーナツ	まんじゅう	さつまいもおはぎ	やわらかおかき
夕食	米飯 ハンバーグ 付) キャベツの彩りソテー ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ 	米飯 クリームコロッケ 付) 大根と厚揚げの煮物 きのこサラダ コーンスープ	米飯 鮭の酒蒸し 大根のえびあんかけ もやしのマヨ和え かき玉スープ 	米飯 豚肉の野菜炒め えび茶巾 大根のゆかり和え すまし汁	米飯 鶏の中華あん 切干大根と高野の煮物 ほうれん草のドレッシング和え 中華スープ	米飯 鯖の西京焼き しろなの煮浸し 白菜のごまマヨ和え かき玉スープ	米飯 鶏の香草パン粉焼き 付) 大根味噌炒め マカロニサラダ オニオンスープ
一日合計	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 53.6 g 炭水化物 241.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 47.7 g 炭水化物 266.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 55.3 g 炭水化物 237.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 53.0 g 炭水化物 239.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 249.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 55.1 g 炭水化物 247.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 51.0 g 炭水化物 266.3 g 食塩 7.2 g