

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年03月16日(月)	2026年03月17日(火)	2026年03月18日(水)	2026年03月19日(木)	2026年03月20日(金)	2026年03月21日(土)	2026年03月22日(日)
朝食	米飯 かぼちゃのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 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 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 大根の炒め煮 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 のり佃煮
昼食	カレーライス キャベツのサラダ ヨーグルト 漬物(福神漬) 	米飯 寄せ鍋 柚子胡椒 ほうれん草土佐和え 果物 	米飯 牛肉の中華炒め いんげんのピーナツ和え 中華スープ 果物	米飯 鶏のおろしポン酢 <small>じゃが芋のひじき入りきんぴら</small> 味噌汁 果物	春分の日■ 山菜ごはん てんぷら (てんつゆ) 菜の花の辛子和え 若竹汁 果物	米飯 白身魚フライ 肉団子のソースがらめ 味噌汁 デザートムース 	にぎり寿司 醤油 ほうれん草のゆず和え 赤だし ヨーグルト
おやつ	ようかん	チョコマーブルケーキ	プチシュー	ティラミス	プチケーキ	ドームケーキ	やわらかおかき
夕食	米飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 茄子の生姜和え すまし汁	米飯 焼きアジの南蛮漬 大根の肉みそかけ もやしのゆかり和え ワカメスープ 	米飯 豚の梅しそ焼き 湯豆腐 大根和え物 すまし汁 	米飯 太刀魚の山椒焼き 里芋の炒め煮 ほうれん草酢味噌和え すまし汁	米飯 野菜炒め ふきと筍の土佐煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 和風ツナスパゲティ かに風味サラダ すまし汁	米飯 ロールキャベツ 茄子の炒め煮 マカロニサラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 47.6 g 炭水化物 256.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 56.7 g 炭水化物 232.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 49.0 g 炭水化物 244.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 53.1 g 炭水化物 243.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 236.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 53.9 g 炭水化物 266.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 46.0 g 炭水化物 256.4 g 食塩 9.6 g