

# 揭示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年03月23日(月)	2026年03月24日(火)	2026年03月25日(水)	2026年03月26日(木)	2026年03月27日(金)	2026年03月28日(土)	2026年03月29日(日)
朝食	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 野菜炒め 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 たいみそ	米飯 大根と竹輪の炒め煮 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 ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	菜飯ごはん 山菜うどん 切干大根とベーコンの炒め煮 ゼリー	米飯 ポークチャップ ぜんまいの炒め煮 すまし汁 杏仁豆腐 	米飯 さばの竜田焼き 菜の花のゆず和え 味噌汁 果物	米飯 牛肉の甘酢炒め 白菜の和風サラダ 中華スープ バナナ	米飯 煮込みハンバーグ 付) ポテトサラダ コンソメスープ 果物	木の葉丼 茄子の炒め煮 味噌汁 デザートムース 	米飯 チンジャオロース いんげんのピーナツマヨ和え 春雨スープ 果物 
おやつ	ワッフル	鯛饅頭	プチケーキ	ケーキ	珈琲ミルクプリン	クレープ	もみじ饅頭
夕食	米飯 鶏のみそ漬焼き 付) じゃが芋とえびの炒め煮 白菜のツナ和え すまし汁	米飯 カレーの煮付け ビーフソテー ほうれん草和え物 かき玉汁	米飯 鶏のチーズ焼き 付) ちくわきんぴら カリフラワーの彩りマリネ オニオンスープ	米飯 豚カツ 付) れんこんとひじきの炒め煮 いんげんのドレッシング和え コンソメスープ 	米飯 カニ玉 キャベツの中華ソテー 大根の梅和え ワカメスープ	米飯 鶏肉の揚げ煮 じゃが芋の煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	米飯 太刀魚西京焼き 付) 大根とがんもの煮物 ほうれん草みそ和え すまし汁
一日合計	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 44.6 g 炭水化物 255.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 53.8 g 炭水化物 246.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 56.7 g 炭水化物 237.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 253.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 45.7 g 炭水化物 235.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 49.3 g 炭水化物 250.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 49.0 g 炭水化物 241.0 g 食塩 8.7 g