






# 揭示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年03月30日(月)	2026年03月31日(火)	2026年04月01日(水)	2026年04月02日(木)	2026年04月03日(金)	2026年04月04日(土)	2026年04月05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 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 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワースープ煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	豆ごはん 豚の梅しそ焼き 山菜とひじきの煮物 すまし汁 ヨーグルト	米飯 さわらの磯辺焼き しろなの炒め煮 味噌汁 果物 	五目ごはん きつねうどん 菜の花のお浸し デザートムース	米飯 肉じゃが ほうれん草のゆず和え 味噌汁 果物	米飯 鶏のおろしポン酢 酢の物 すまし汁 果物	米飯 八宝菜 もやしのナムル コンソメスープ 果物 	米飯 鰯の煮付け 付) じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 果物
おやつ	ようかん	薄皮まんじゅう	きなこケーキ	ロールケーキ	珈琲ミルクプリン	プチシュー	プチケーキ
夕食	米飯 豆腐ローフ 里芋煮 マカロニサラダ 味噌汁 	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の山椒炒め 白菜のおかか和え すまし汁	米飯 赤魚の焼き南蛮漬 いんげんの金平 もやしの生姜和え すまし汁	米飯 豚肉野菜炒め 五目豆 白菜のしらす和え かき玉スープ	米飯 すり身フライ なすの炒め煮 冷奴 味噌汁 	米飯 牛肉とごぼうの旨煮 がんもの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	米飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のえびあんかけ 菜の花の菜種和え コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 53.3 g 炭水化物 257.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 57.4 g 炭水化物 231.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 43.7 g 炭水化物 280.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 55.7 g 炭水化物 256.4 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 44.9 g 炭水化物 244.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 52.0 g 炭水化物 247.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 52.1 g 炭水化物 250.2 g 食塩 8.6 g