

# 揭示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年04月13日(月)	2026年04月14日(火)	2026年04月15日(水)	2026年04月16日(木)	2026年04月17日(金)	2026年04月18日(土)	2026年04月19日(日)
朝食	米飯 ジャーマンポテト 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 いんげんソテー 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 白菜と高野の煮浸し 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 ふりかけ	米飯 里芋煮 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 のり佃煮
昼食	米飯 鶏の照り焼き 付) ほうれん草のドレ和え 味噌汁 果物	五目ご飯 味噌ラーメン きのこサラダ フルーツヨーグルト	米飯 焼き鮭 付) 炊き合わせ 味噌汁 果物	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 山菜煮 すまし汁 果物 	米飯 牛肉しぐれ煮 もやしのポン酢和え 味噌汁 果物	豆ごはん 魚のもろみ焼き 付) 春雨の酢の物 すまし汁 デザートムース	米飯 鶏団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) ほうれん草ゆかり和え かきたま汁 果物
おやつ	ケーキ	おかき	マンゴープリン	リングドーナツ	青りんごゼリー	ワッフル	いちごプチケーキ
夕食	米飯 かに玉 切干大根の煮物 白菜のおかか和え すまし汁 	米飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 卵豆腐 茄子の生姜和え すまし汁	米飯 ハンバーグ 付) キャベツのソテー ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ	米飯 たらの南部焼き 里芋の煮物 スパサラ かき玉汁	米飯 クリームコロッケ・えびかつ 付) 筍の煮物 カリフラワーのサラダ コーンスープ 	米飯 鶏のチーズ焼き 付) 南瓜のそぼろ煮 キャベツのサラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の竜田焼 茄子の炒め煮 菜の花のなめ茸和え すまし汁 
一日合計	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 45.8 g 炭水化物 253.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 236.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 52.8 g 炭水化物 236.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 48.0 g 炭水化物 226.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 45.5 g 炭水化物 267.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 51.2 g 炭水化物 249.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 52.9 g 炭水化物 238.6 g 食塩 8.2 g