

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年04月20日(月)	2026年04月21日(火)	2026年04月22日(水)	2026年04月23日(木)	2026年04月24日(金)	2026年04月25日(土)	2026年04月26日(日)
朝食	米飯 ひじき煮 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 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 コンソメ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋の炒め煮 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 しろなの煮びたし 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
昼食	米飯 回鍋肉 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト 	米飯 赤魚の甘辛たれがらめ (付) 大豆煮 すまし汁 果物	米飯 牛肉オイスターソース炒め さつまいもサラダ 中華スープ 果物 	米飯 白身魚のフライ (付) ほうれん草の生姜和え 味噌汁 果物	ゆかりごはん 焼きそば コロッケ 果物	米飯 とんかつ はくさいのサラダ すまし汁 デザートムース 
おやつ	まんじゅう	プリン	抹茶どら焼き	あんドーナツ	さつまいもおはぎ	クレープ	ゼリー
夕食	米飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 里芋と鶏肉の炒め煮 オクラのおかか和え 味噌汁	米飯 メバルの生姜煮 ちくわきんぴら いんげんのマヨ和え すまし汁	米飯 肉じゃが 卵豆腐 ブロccoliの胡麻和え 味噌汁	米飯 えび玉 菜の花煮浸し 大根の梅和え すまし汁	米飯 豚肉ソテー彩ねぎソース (ソース) 五目ひじき煮 マカロニサラダ みぞれ汁 	米飯 鯖の香り漬焼き (魚トッピング) もやしの塩炒め 菜の花のしらす和え 味噌汁	米飯 肉団子酢豚風 じゃが芋の煮物 カリフラワーのツナ和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1551 kcal 蛋白質 48.6 g 炭水化物 246.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 53.4 g 炭水化物 238.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 54.1 g 炭水化物 264.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 49.3 g 炭水化物 252.5 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 45.0 g 炭水化物 259.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 47.4 g 炭水化物 250.3 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 52.2 g 炭水化物 263.9 g 食塩 9.5 g