







# 揭示用献立表

## 入居者（Aメニュー）

日付	2026年04月27日(月)	2026年04月28日(火)	2026年04月29日(水)	2026年04月30日(木)	2026年05月01日(金)	2026年05月02日(土)	2026年05月03日(日)
朝食	米飯 大根のサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのサラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 里芋の炒め煮 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 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ジャーマンポテト 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	米飯 さわらの磯部焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 豚肉の梅味噌焼き ひじきサラダ すまし汁 果物	山菜ちらし寿司 (トッピング) 南瓜とがんもの炊き合わせ 赤だし 果物 	米飯 魚の変わり衣天ぷら ほうれん草の和え物 味噌汁 果物	米飯 鶏肉のピカタ 付) マカロニサラダ コンソメスープ 果物	米飯 豚の生姜焼き 付) 大根の酢の物 味噌汁 果物 	米飯 鶏肉のおろしポン酢 付) 大豆煮 味噌汁 フルーツヨーグルト
おやつ	ケーキ	ようかん	ドームケーキ	どら焼き	いちごミルクプリン	クレープ	もみじ饅頭
夕食	米飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 里芋と切干大根の煮物 春雨の三杯酢 かきたま汁	米飯 さばの照り焼き さつまいも甘煮 めかぶの和え物 味噌汁 	米飯 八宝菜 焼売 もやしの生姜和え 中華スープ	米飯 信田巻と落とし卵 茄子の炒め煮 スパゲッティサラダ すまし汁 	米飯 鱈の甘酢あんかけ 南瓜いとこ煮 いんげんおかか和え すまし汁	米飯 豆腐ふくさ焼き 白菜とつみれの煮物 ほうれん草のゆかり和え すまし汁	米飯 鰯の煮付け ちくわのピリ辛炒め キャベツのツナサラダ すまし汁 
一日合計	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 48.9 g 炭水化物 257.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 47.8 g 炭水化物 252.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 43.8 g 炭水化物 254.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 55.0 g 炭水化物 262.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 54.8 g 炭水化物 263.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1493 kcal 蛋白質 52.5 g 炭水化物 231.2 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 58.4 g 炭水化物 248.5 g 食塩 8.4 g