

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

| 日付 | 2026年05月11日(月) | 2026年05月12日(火) | 2026年05月13日(水) | 2026年05月14日(木) | 2026年05月15日(金) | 2026年05月16日(土) | 2026年05月17日(日) |
|------|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ  | 米飯 白菜のスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ | 米飯 ほうれん草の煮びたし 味噌汁 ヤクルト たいみそ  | 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 じゃが芋の炒め煮 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 ふりかけ  | 米飯 白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 |
| 昼食 | 米飯 ビーフシチュー マカロニサラダ ヨーグルト | 米飯 メバルのタルタル焼き (付) さつま芋サラダ かき玉スープ デザートムース | 米飯 メバルの甘辛たれがらめ (付) おでん 味噌汁 果物 | わかめごはん 肉うどん 白菜のしらす和え バナナ  | 米飯 肉団子酢豚風 アスパラと玉ねぎの彩りサラダ 中華スープ 果物 | 米飯 鶏肉のマスタード焼き (付) ちくわの五目きんぴら 味噌汁 果物 | 米飯 赤魚の唐揚甘酢あんかけ 大根とがんもの煮付け すまし汁 フルーツヨーグルト |
| おやつ | パイナップルゼリー | カステラ | さつまいもおはぎ | プチケーキ | クレープ | 白まんじゅう | こしあんドームケーキ |
| 夕食 | 米飯 田楽 (田楽味噌) ビーフソテー ほうれん草の生姜和え すまし汁 | 米飯 鶏の照り焼き (付) 山菜の煮浸し わかめ酢の物 味噌汁  | 米飯 鶏の焼き南蛮漬け 炊き合わせ 茄子の生姜和え すまし汁 | 米飯 豆腐のさつま焼き (付) 切干大根の煮物 もやしサラダ和え すまし汁 | 米飯 具沢山卵焼き 茄子の味噌炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁  | 米飯 八宝菜 焼売 いんげんのサラダ 豆腐のスープ | 米飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 里芋のえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁  |
| 一日合計 | エネルギー 1642 kcal 蛋白質 48.6 g 炭水化物 275.1 g 食塩 7.6 g | エネルギー 1528 kcal 蛋白質 46.7 g 炭水化物 256.1 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1394 kcal 蛋白質 49.1 g 炭水化物 246.9 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1485 kcal 蛋白質 48.7 g 炭水化物 251.8 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1537 kcal 蛋白質 50.8 g 炭水化物 247.4 g 食塩 9.8 g | エネルギー 1544 kcal 蛋白質 54.8 g 炭水化物 237.6 g 食塩 7.3 g | エネルギー 1547 kcal 蛋白質 48.2 g 炭水化物 266.8 g 食塩 7.7 g |