


揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年05月18日(月)	2026年05月19日(火)	2026年05月20日(水)	2026年05月21日(木)	2026年05月22日(金)	2026年05月23日(土)	2026年05月24日(日)
朝食	米飯 ブロッコリー和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 いんげんのソテー 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 たいみそ	米飯 いんげんの菜種和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 温野菜のサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	桜えびとえんどう豆のおこわ 天ぷら盛り合わせ (てんつゆ) 鯛の塩焼き 炊き合わせ 大根の梅風味和え すまし汁 果物	他人丼 茄子の炒め煮 味噌汁 デザートムース	米飯 サーモンフライ ひじきサラダ 中華スープ 果物 	カレーライス キャベツサラダ 果物 漬物 	米飯 メンチカツ 白菜の梅和え コーンスープ ヨーグルト	米飯 太刀魚西京焼き 大根と鶏肉の旨煮 すまし汁 果物	中華丼 三色焼売 中華スープ 桃ゼリー
おやつ	どら焼き	メープルプテケーキ	あんドーナツ	ほうじ茶プリン	きな粉おかき	あんドーナツ	おまんじゅう
夕食	米飯 和風おろしハンバーグ 付) かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆず和え かき玉汁	米飯 鱈のムニエル じゃがいものツナ炒め マカロニサラダ コンソメスープ 	米飯 鶏肉とがんものあんかけ 付) 大根の肉みそかけ 白菜サラダ 味噌汁	米飯 鶏の七味照り焼き 付) 茄子とちくわの炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯 鱈の甘辛たれがらめ 付) 南瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え すまし汁	米飯 肉じゃが 卵豆腐 もやしサラダ 味噌汁	米飯 さばの南部焼き あんかけ豆腐 ほうれん草のポン酢和え すまし汁 
一日合計	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 51.8 g 炭水化物 275.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 241.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 46.0 g 炭水化物 249.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 48.8 g 炭水化物 247.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1532 kcal 蛋白質 42.5 g 炭水化物 255.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 54.2 g 炭水化物 205.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 55.3 g 炭水化物 252.3 g 食塩 8.5 g