




揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年06月08日(月)	2026年06月09日(火)	2026年06月10日(水)	2026年06月11日(木)	2026年06月12日(金)	2026年06月13日(土)	2026年06月14日(日)
朝食	米飯 いんげんのサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 さつま芋サラダ 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋のスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 キャベツのスープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ひじき煮物 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	五目ごはん きつねそば 茄子のそぼろあんかけ デザートムース	米飯 豚肉の彩り甘酢ソース (ソース) ブロccoliのピソース*サラダ 中華スープ 果物	米飯 肉団子酢豚風 ジャーマンポテト 中華スープ 果物	牛丼 ブロccoliーサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト 	米飯 鱈の竜田揚げ (付) 高野豆腐の含め煮 味噌汁 果物	ちらし寿司 つみれの煮物 すまし汁 果物	梅わかめご飯 冷やし中華 三色焼売 デザートムース 
おやつ	ドーナツ	白あんようかん	もみじ饅頭	エクレア	ドームケーキ	栗ようかん	きな粉おかき
夕食	米飯 鶏肉ソテーきのこあん 春雨のサラダ かき卵スープ こんぶ豆	米飯 赤魚の味噌煮 竹輪のピリ辛炒め ほうれん草のゆかり和え すまし汁	米飯 ほうれん草オムレツ (付) コロッケ  もやしのささみサラダ コンソメスープ	米飯 さばの照り焼き 厚揚げの炒め煮 大根サラダ 味噌汁	米飯 肉じゃが ちくわの金平 海藻サラダ すまし汁	米飯 ホキの山椒焼き (付) 大根の肉みそかけ ほうれん草のの辛子和え 味噌汁	米飯 肉団子の中華煮 じゃが芋と大豆の煮物 ブロccoliー和え 中華スープ
一日合計	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 48.5 g 炭水化物 240.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 50.4 g 炭水化物 248.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 43.8 g 炭水化物 280.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 53.9 g 炭水化物 237.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 58.2 g 炭水化物 264.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 46.4 g 炭水化物 247.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 48.9 g 炭水化物 258.4 g 食塩 8.0 g