

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年06月15日(月)	2026年06月16日(火)	2026年06月17日(水)	2026年06月18日(木)	2026年06月19日(金)	2026年06月20日(土)	2026年06月21日(日)
朝食	米飯 キャベツのゴマサラダ 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 ふりかけ	米飯 春菊と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 菜の花とキャベツのお浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーの和風ピクルス 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 麩と白菜の煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 じゃが芋と鶏挽肉トマト煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	米飯 鯖のもろみ焼き 付) 白菜のポン酢和え すまし汁 果物	米飯 紅生姜入りすり身天 付) 大根の酢の物 味噌汁 果物 	親子丼 菜の花の酢味噌和え すまし汁 フルーツヨーグルト	米飯 鮭のムニエル さつま芋サラダ コンソメスープ 果物 	米飯 酢豚 茄子の生姜和え 中華スープ 果物	米飯 和風おろしハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁 果物 	米飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ コーンスープ 果物
おやつ	チョコマーブルケーキ	カスタードプチケーキ	どら焼き	ケーキ	薄皮まんじゅう	あんドーナツ	さつまいもおはぎ
夕食	米飯 牛肉の味噌炒め 大根のきんぴら オクラのしらす和え 春雨スープ	米飯 ポークチャップ 茄子としろなの煮浸し キャベツのごま和え かき玉汁	米飯 魚の焼き南蛮漬け 里芋と空豆の煮物 いんげんのわさびマヨ和え 味噌汁 	米飯 大豆入り鶏つくね甘辛煮 大根煮 卵豆腐 すまし汁	米飯 メバルの煮付け 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	米飯 かに玉蒸し つみれといんげんの煮物 アスパラときのこサラダ 春雨スープ	米飯 鱈の幽庵焼き 大根味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁 
一日合計	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 47.5 g 炭水化物 231.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 46.5 g 炭水化物 243.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 58.8 g 炭水化物 263.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 54.6 g 炭水化物 253.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 48.7 g 炭水化物 244.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 45.6 g 炭水化物 240.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 55.1 g 炭水化物 243.1 g 食塩 6.9 g