

揭示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年06月22日(月)	2026年06月23日(火)	2026年06月24日(水)	2026年06月25日(木)	2026年06月26日(金)	2026年06月27日(土)	2026年06月28日(日)
朝食	米飯 卵の花 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 白菜のゴマ酢和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト たいみそ	米飯 ブロッコリーのサラダ 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 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ほうれん草とコーンのバター炒め 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	米飯 肉豆腐 大根のおかか和え すまし汁 デザートムース	米飯 太刀魚の塩焼き ちくわの五目きんぴら すまし汁 果物 	ポークカレーライス カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 とんかつ いんげんのサラダ 味噌汁 果物	菜飯ごはん 肉うどん 切干大根煮 果物	米飯 鱈の西京焼き もやしの生姜和え すまし汁 果物	米飯 肉じゃが 菜の花の柚子和え 味噌汁 果物
おやつ	ケーキ	もみじ饅頭	プチシュー	青りんごゼリー	やわらかおかき	まんじゅう	カステラ
夕食	米飯 豚肉のトマトソース 五目煮豆 キャベツサラダ 味噌汁	米飯 牛肉と厚揚げオイスターソース炒 さつまいも甘煮 オクラの梅風味和え かきたま汁	米飯 鶏肉の照り焼き 茄子の炒め煮 菜の花のピーナツ和え すまし汁	米飯 鰯のバター醤油焼き たまごとじ マカロニサラダ わかめスープ	米飯 回鍋肉 焼き餃子 ブロッコリーのドレ和え 中華スープ 	米飯 豆腐のピリ辛炒め 南瓜の煮物 大根とみょうがの和え物 すまし汁	米飯 豚肉の甘酢炒め 里芋含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁 
一日合計	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 55.8 g 炭水化物 239.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 50.1 g 炭水化物 262.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 49.6 g 炭水化物 244.3 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 50.9 g 炭水化物 244.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 49.1 g 炭水化物 255.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 57.8 g 炭水化物 250.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 51.6 g 炭水化物 249.5 g 食塩 8.6 g