

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年09月14日(月)	2026年09月15日(火)	2026年09月16日(水)	2026年09月17日(木)	2026年09月18日(金)	2026年09月19日(土)	2026年09月20日(日)
朝食	米飯 ジャーマンポテト 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 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんソテー 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 梅びしお	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	豚丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース	米飯 アジフライ 付) マカロニサラダ かき卵スープ 果物	米飯 鯖の竜田揚げ いんげんの金平 味噌汁 果物 	米飯 豚肉の甘酢炒め 冷奴あんかけ 中華スープ 果物	エビピラフ 南瓜のキッシュ コンソメスープ ヨーグルト 	米飯 鶏の照り焼き 付) がんもの煮物 味噌汁 果物	米飯 太刀魚の塩焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物
おやつ	ドーナツ	カスタードプチシュー	ワッフル	やわらか大福	もみじ饅頭	オレンジゼリー	ソフトクレープ
夕食	米飯 赤魚の味噌煮 付) 里芋の煮物 カリフラワーサラダ すまし汁	米飯 豆腐のピリ辛炒め 茄子ゆず味噌かけ 菜の花ゆば和え すまし汁	米飯 すき焼き風 じゃが芋のきんぴら ほうれん草ゆかり和え すまし汁 	米飯 ホキのさくさく焼き 豆のケチャップ煮 ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ	米飯 牛肉きのこソテー 付) ピーマンのしらす炒め ポテトサラダ 味噌汁	米飯 クリームコロッケ・えびカツ 付) たまごとし 茄子のずんだかけ 味噌汁	米飯 オムレツ (ソース) じゃが芋ソテー キャベツのツナ和え コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 51.2 g 炭水化物 252.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 48.0 g 炭水化物 230.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 54.9 g 炭水化物 258.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 52.9 g 炭水化物 252.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 53.8 g 炭水化物 251.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 47.1 g 炭水化物 255.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 50.0 g 炭水化物 221.1 g 食塩 7.2 g