

掲示用献立表

入居者（Aメニュー）

日付	2026年09月21日(月)	2026年09月22日(火)	2026年09月23日(水)	2026年09月24日(木)	2026年09月25日(金)	2026年09月26日(土)	2026年09月27日(日)
朝食	米飯 ひじき煮 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 じゃが芋の煮物 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつまいものサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜と高野の煮浸し 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 	米飯 ほうれん草バター炒め 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮
昼食	敬老の日■ 栗ごはん 天ぷら盛り合わせ (てんつゆ) 紅白なます 秋野菜の炊き合わせ 茶碗蒸し	ビビンバ 五目きんぴら 中華スープ デザートムース	五目ごはん ツナおろしうどん しろなと鶏肉の甘辛炒め煮 果物 	米飯 エビフライ 大根のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 茄子の炒め煮 コンソメスープ 果物	米飯 豚肉の梅しそ風味焼き カリフラワーのツナサラダ すまし汁 果物	米飯 鰯の西京焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 デザートムース
おやつ	紅白まんじゅう	きな粉おかき	ドームケーキ	プチケーキ	栗ようかん	まんじゅう	抹茶プリン
夕食	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 里芋の炒め煮 はくさいのゆかり和え 味噌汁	米飯 鰯の煮付 がんもの煮物 春雨ごま酢和え 味噌汁	米飯 デミグラスハンバーグ 白菜の梅マヨ和え 味噌汁 白花豆 	米飯 ビーフシチュー カリフラワーのソテー キャベツサラダ	米飯 鮭の酒蒸しすだち風味 南瓜そぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	米飯 チンジャオロース 三色焼売 マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 筑前煮 和風高菜スパゲッティ 海草サラダ すまし汁 
一日合計	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 67.7 g 炭水化物 293.2 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 45.8 g 炭水化物 238.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 47.0 g 炭水化物 270.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 39.2 g 炭水化物 263.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 53.3 g 炭水化物 244.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 47.5 g 炭水化物 243.9 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 55.0 g 炭水化物 248.7 g 食塩 9.1 g