15.掲示用献立表

入居者（ A メニュー ）

日付	2026年11月02日(月)	2026年11月03日(火)	2026年11月04日(水)	2026年11月05日(木)	2026年11月06日(金)	2026年11月07日(土)	2026年11月08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 大根の炒め煮 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 海苔佃煮	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 マセドアンサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
昼食	ちらし寿司 高野豆腐含め煮 すまし汁 フルーツヨーグルト 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 マカロニサラダ すまし汁 果物	牛丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザートムース	鍋の日■ 米飯 寄せ鍋 めかぶの和え物 果物 	米飯 鰺の柚子風味焼き 付） 高野豆腐の卵とじ すまし汁 果物	米飯 タラの彩りソース （ソース） ひじきのささみサラダ 中華スープ  果物	米飯 焼き肉風炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 果物
おやつ	カステラ	チョコドームケーキ	ワッフル	いちごゼリー	抹茶まんじゅう	栗ようかん	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 えび玉 焼売 白菜ゆかり和え わかめスープ	米飯 鶏のタルタル焼き 付） 里芋そぼろ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ	米飯 豆腐のさつま揚げ 付） 大根ツナ炒め キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 赤魚おろし煮 茄子の味噌炒め もやしのポン酢和え すまし汁	米飯 クリームシチュー キャベツのソテー いんげんかに風味サラダ	米飯 煮込みハンバーグ ちくわの五目きんぴら 白菜の梅マヨ和え コンソメスープ	米飯 豆腐ふくさ焼き きのこの和風スパゲッティ めかぶと大根の和え物 すまし汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 kcal 蛋白質 51.7 g 炭水化物 270.3 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1525 kcal 蛋白質 52.4 g 炭水化物 255.0 g 食塩 6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1451 kcal 蛋白質 45.0 g 炭水化物 255.1 g 食塩 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1339 kcal 蛋白質 51.0 g 炭水化物 236.0 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1382 kcal 蛋白質 54.8 g 炭水化物 248.5 g 食塩 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1390 kcal 蛋白質 47.3 g 炭水化物 245.3 g 食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460 kcal 蛋白質 54.3 g 炭水化物 253.6 g 食塩 6.7 g

メビウス大和郡山