15.掲示用献立表

入居者（ A メニュー ）

日付	2026年11月09日(月)	2026年11月10日(火)	2026年11月11日(水)	2026年11月12日(木)	2026年11月13日(金)	2026年11月14日(土)	2026年11月15日(日)
朝食	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 ほうれん草バター炒め 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 梅びしお	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｺﾝｿﾒ煮 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 ふりかけ	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮 
昼食	米飯 ごまかつ 付） 茄子の生姜和え 味噌汁 果物	キーマカレー キャベツサラダ ヨーグルト 漬物（福神漬） 	わかめごはん ちゃんぽん 二色焼売 杏仁豆腐	米飯 アジフライ 付） マカロニサラダ 味噌汁 果物	米飯 豚肉の梅しそ焼き 付） 里芋炒め煮 味噌汁 果物	米飯 豚肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 すまし汁 果物 	五目ごはん きつねうどん 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト
おやつ	プチケーキ	おかき(コーンポタージュ)	ほうじ茶プリン	もみじ饅頭	チョコバウムクーヘン	エクレア	まんじゅう
夕食	米飯 鯖の煮付け 焼きビーフン ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 鶏の治部煮 大根の山椒炒め もやしの梅和え すまし汁	米飯 赤魚のもろみ焼き ひじき煮 豆腐海藻サラダ かきたま汁	米飯 牛しぐれ煮 茄子の高菜炒め 白菜のおかか和え すまし汁 	米飯 おでん ブロッコリーのごま炒め 味噌汁 煮豆	米飯 信田巻と落とし卵 ちくわのきんぴら キャベツの昆布和え 味噌汁	米飯 焼き鮭 じゃが芋のピリ辛炒め アスパラときのこのサラダ かき玉汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1383 kcal 蛋白質 53.8 g 炭水化物 228.5 g 食塩 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1493 kcal 蛋白質 45.7 g 炭水化物 242.0 g 食塩 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410 kcal 蛋白質 55.0 g 炭水化物 243.9 g 食塩 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1435 kcal 蛋白質 47.9 g 炭水化物 249.7 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal 蛋白質 55.2 g 炭水化物 256.9 g 食塩 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal 蛋白質 55.8 g 炭水化物 248.1 g 食塩 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1408 kcal 蛋白質 48.0 g 炭水化物 259.1 g 食塩 6.9 g

メビウス大和郡山