15.掲示用献立表

入居者（ A メニュー ）

日付	2026年11月16日(月)	2026年11月17日(火)	2026年11月18日(水)	2026年11月19日(木)	2026年11月20日(金)	2026年11月21日(土)	2026年11月22日(日)
朝食	米飯 ひじき煮 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 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 ほうれん草煮浸し 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんの炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 里芋のあんかけ 味噌汁 ヤクルト のり佃煮
昼食	米飯 肉団子酢豚風 いんげんの中華和え 中華スープ 果物	鍋の日■ 米飯 すき焼き風 温泉たまご 果物 	炊き込みごはん 太刀魚の山椒焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 デザートムース	米飯 厚揚げ野菜炒め 白菜の梅マヨ和え すまし汁 果物	米飯 サーモンフライ 付） ちくわきんぴら 味噌汁 果物	米飯 魚のもみじ天ぷら 付） 高野豆腐含め煮 すまし汁 果物 	米飯 チンジャオロース風 キャベツサラダ 中華スープ 果物
おやつ	きな粉おかき	オレンジケーキ	水ようかん	ほうじ茶プリン	ドームケーキ	あんまん	ワッフル
夕食	米飯 松風焼き 五目きんぴら キャベツのゆかり和え 味噌汁	米飯 メバルの甘酢あんかけ がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	米飯 ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ･ﾒﾝﾁｶﾂ 付） 大根旨煮 いんげんごま和え コンソメスープ	米飯 豚のピカタ 付） つみれとしろなの煮物 大根のおかか和え 中華スープ	米飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 煮豆 	米飯 豚肉の中華炒め 竹輪のひじき入りきんぴら マカロニサラダ 味噌汁	米飯 鰈の香味漬け焼き 付） 焼きビーフン ブロッコリーサラダ すまし汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1376 kcal 蛋白質 48.9 g 炭水化物 242.5 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2241 kcal 蛋白質 71.1 g 炭水化物 351.5 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal 蛋白質 48.6 g 炭水化物 250.6 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1379 kcal 蛋白質 46.4 g 炭水化物 228.8 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal 蛋白質 52.1 g 炭水化物 271.8 g 食塩 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1507 kcal 蛋白質 52.2 g 炭水化物 257.4 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1337 kcal 蛋白質 48.0 g 炭水化物 239.5 g 食塩 6.9 g

メビウス大和郡山