# 15.掲示用献立表

## 入居者（ A メニュー ）

| 日付 | 2026年11月23日(月) | 2026年11月24日(火) | 2026年11月25日(水) | 2026年11月26日(木) | 2026年11月27日(金) | 2026年11月28日(土) | 2026年11月29日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ | 米飯<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ | 米飯<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>梅びしお | 米飯<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ | 米飯<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ | 米飯<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ | 米飯<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮 |
| 昼食 | 【勤労感謝の日】<br>にぎり寿司<br>醤油<br>筑前煮<br>菜の花の和え物<br>味噌汁<br>果物 | とろっとオムライス<br>かぼちゃコロッケ<br>コーンスープ<br>デザートムース | 米飯<br>豚肉のねぎ塩ダレかけ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのツナ和え<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト | 米飯<br>鶏肉の甘酢炒め<br>白菜のしらす和え<br>中華スープ<br>果物 | 米飯<br>ホキのムニエル<br>付）<br>春雨サラダ<br>コンソメスープ<br>果物 | 米飯<br>豚のみそ漬焼き<br>付）<br>高野豆腐の卵とじ<br>すまし汁<br>果物 | カレーライス<br>キャベツツナサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>福神漬 |
| おやつ | どら焼き | チョコマーブルケーキ | さつまいもおはぎ | クレープ | 芋ようかん | プチケーキ | カステラ |
| 夕食 | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>付）<br>和風高菜スパゲッティ<br>わかめ酢の物<br>すまし汁 | 米飯<br>和風ハンバーグ<br>付）<br>がんもと大根の煮物<br>白菜のポン酢和え<br>味噌汁 | 米飯<br>肉じゃが<br>卵豆腐<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁 | 米飯<br>赤魚の照り焼き<br>付）<br>里芋と厚揚げの炒め煮<br>いんげんごま味噌和え<br>かき玉汁 | 米飯<br>かに玉野菜あん<br>じゃが芋ピリ辛炒め<br>大根サラダ<br>すまし汁 | 米飯<br>えびカツ＆コロッケ<br>付）<br>湯豆腐あんかけ<br>白菜の梅和え<br>中華スープ | 米飯<br>赤魚のみぞれ煮<br>きんぴらごぼう<br>マカロニサラダ<br>すまし汁 |
| 一日合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal<br>蛋白質 59.3 g<br>炭水化物 267.8 g<br>食塩 11.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565 kcal<br>蛋白質 45.7 g<br>炭水化物 258.1 g<br>食塩 8.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1472 kcal<br>蛋白質 55.3 g<br>炭水化物 243.8 g<br>食塩 7.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1417 kcal<br>蛋白質 48.9 g<br>炭水化物 241.2 g<br>食塩 7.1 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443 kcal<br>蛋白質 45.5 g<br>炭水化物 248.1 g<br>食塩 7.5 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547 kcal<br>蛋白質 46.8 g<br>炭水化物 257.1 g<br>食塩 8.0 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605 kcal<br>蛋白質 52.3 g<br>炭水化物 273.0 g<br>食塩 7.1 g |

メビウス大和郡山