

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年09月30日(月)～2024年11月03日(日)

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウィナー炒め 納豆 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(舞茸・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) 肉詰めいなり煮 かぶの和え物 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵野菜ソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) ふんわりしんじょうの煮物 ポテトサラダ 牛乳	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(青梗菜・玉葱) チーズ風味のスクランブルエッグ コーヒー牛乳
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜のごま煮 なすとピーマンのおかか炒め 青梗菜の生姜和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) さわらの竜田焼 里芋の白煮 パインムース	油麩と根菜のそば 海老焼売 プリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・白菜) 豚肉の生姜焼き さつまいものいとこ煮 胡瓜の梅肉和え	ハヤシライス ミモザサラダ アロエヨーグルト	三色丼 味噌汁(さつまいも・大根葉) 厚揚げの生姜醤油 ゼリー入り フルーツポンチ	あんかけ焼きそば 中華スープ(もやし・人参・コラーゲン) 餃子 いちごババロア
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) ポークグリル柚子胡椒ソース ひじきの煮物 オレンジゼリー	ご飯(麦入り) 中華スープ(えのき・豆腐) 牛肉と筍の炒め物 ピーマンの当座煮 もやしサラダ	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) 鶏むね肉のチリソース 揚げ茄子浸し 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・三つ葉) めばるのもろみ味噌焼き がんもの炊き合わせ 三色豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 鶏肉の胡麻漬け焼き 五目金平 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・かいわれ) さわらのみりん醤油焼 コールスローサラダ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・キヌサヤ) サーモンフライ・ピーマン肉詰めフライ 南瓜の含め煮 ほうれん草の和え物
日計	1793kcal 炭水化物:71.2g 脂質:50.5g 炭水化物:253.9g 食塩相当量:9.6g	1765kcal 炭水化物:72.1g 脂質:51.5g 炭水化物:245.1g 食塩相当量:8.7g	1696kcal 炭水化物:70.5g 脂質:44.1g 炭水化物:247.0g 食塩相当量:8.6g	1798kcal 炭水化物:71.3g 脂質:42.0g 炭水化物:275.1g 食塩相当量:8.4g	1840kcal 炭水化物:71.2g 脂質:59.7g 炭水化物:239.6g 食塩相当量:8.9g	1732kcal 炭水化物:70.6g 脂質:43.6g 炭水化物:256.9g 食塩相当量:8.5g	1793kcal 炭水化物:68.2g 脂質:57.5g 炭水化物:243.3g 食塩相当量:9.2g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年09月30日(月) ~ 2024年11月03日(日)

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・青ねぎ) 野菜炒め たまごサラダ 牛乳	白パン・チョコブレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(カクテル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・大根葉) ソーセージと野菜の炒め物 ちんげん菜と蒸し鶏のお浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・長葱) 巣ごもり卵 いんげんの和え物 牛乳	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ウィンナーと野菜のソテー ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・大根葉) かに風味の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳	ロールパン(アプリコット) シーフードクリームスープ ツナとスナックえんどうのサラダ フルーツ缶(パイナップル)
昼	焼き鳥丼 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 切干大根の煮物 抹茶プリン	ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のピザ風焼き パンプキンサラダ ピーチムース	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・三つ葉) マグロカツ&メンチカツ わかめとしらすの酢の物 ジョア	ミートスパゲティ コンソメスープ(セリ・人参) 野菜マリネ シュークリーム	ご飯(麦入り) 玉子スープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ ヨーグルト(キウイソース)	エビ&オニオンピラフ ポトフ 大根サラダ フルーツ(梨)	かしわ御飯 おでん さつまいもの白和え もみじ饅頭
夕	ご飯(麦入り) けんちん汁 助宗たらの玉ねぎソース ちんげん菜の煮浸し うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) 豆腐ハバークおろしポン酢 胡瓜の浅漬 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 豚肉の塩だれ炒め ビーンズサラダ ぶどうゼリー	ご飯(麦入り) 中華スープ(チカソ菜・えのき) 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 鮭の照り焼き 大豆の炒り煮 長芋とわかめの土佐和え	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・長葱) 豚肉と野菜のさっぱり炒め 五目しんじょうの炊き合わせ うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・いんげん) めばるの煮つけ つきこんそぼろ炒め 漬物(しば漬)
日計	1日1783kcal 炭水化物:72.1g 脂質:43.0g 炭水化物:267.0g 食塩相:8.3g	1日1705kcal 炭水化物:62.1g 脂質:54.5g 炭水化物:234.8g 食塩相:7.7g	1日1826kcal 炭水化物:70.3g 脂質:42.8g 炭水化物:268.9g 食塩相:9.4g	1日1727kcal 炭水化物:70.4g 脂質:45.3g 炭水化物:246.0g 食塩相:9.6g	1日1783kcal 炭水化物:75.6g 脂質:59.8g 炭水化物:230.0g 食塩相:8.5g	1日1789kcal 炭水化物:72.0g 脂質:46.1g 炭水化物:260.5g 食塩相:9.0g	1日1704kcal 炭水化物:75.4g 脂質:40.0g 炭水化物:253.4g 食塩相:8.4g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年09月30日(月)～2024年11月03日(日)

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・舞茸) 竹輪と野菜の炒め物 納豆 牛乳	パン(バターロール・黒糖) オムレツ ツナサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・油揚げ) 野菜炒め とろろ芋 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・いんげん) 炒り卵 大根の甘酢和え 牛乳	パン(白パン・チョコパン) コーンポタージュ ウィナーと温野菜の盛り合わせ コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・長葱) ソーセージ炒め 白菜のカニカマ和え 牛乳	パン(レーズン・クリーム) 具沢山スープ 青菜のサラダ 牛乳
昼	ゆかり御飯 わかめスープ さわらのみりん漬け焼き 南瓜いとこ煮 コーンサラダ	豚バラと青菜のあんかけ丼 味噌汁(庄内麩・大根菜) 黒ごま豆腐 たいやき	醤油ラーメン 春巻き リンゴゼリー	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) とんかつ マカロニサラダ フルーツ(柿)	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・みつ葉) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ごぼうの五目炒め 抹茶ババロア	【秋祭りメニュー】 ソース焼きそば ブロッコリーのツナマヨ和え フルーツあんみつ	チキンカレー チーズのサラダ バナナヨーグルト
				B定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 手ごねハンバーグ マカロニサラダ フルーツ(柿)			
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 豚肉と卵の炒めもの 焼きビーフン うぐいす豆	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・ピーマン) 鮭のチーズ焼き 茄子とベーコンのソテー 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) チキン南蛮 小松菜の白和え たたき胡瓜	ご飯(麦入り) きのこスープ あぶらかれの薬味醤油 豚肉と野菜の炒め物 フルーツ缶(カクテル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のごま風味焼き 磯和え 三色豆	ご飯(麦入り) ほうれん草のスープ チキンピカタ 盛り合わせサラダ フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 助宗たらの野菜あんかけ 切干大根の味噌炒め 漬物(しば漬)
日計	1日計:1739kcal 炭水化:69.0g 脂質:39.7g 炭水化:265.0g 食塩相:9.7g	1日計:1734kcal 炭水化:66.8g 脂質:56.5g 炭水化:231.8g 食塩相:9.0g	1日計:1703kcal 炭水化:71.1g 脂質:44.7g 炭水化:244.5g 食塩相:9.5g	1日計:1969kcal 炭水化:76.8g 脂質:65.1g 炭水化:256.1g 食塩相:7.3g	1日計:1876kcal 炭水化:72.1g 脂質:58.2g 炭水化:259.4g 食塩相:9.1g	1日計:1773kcal 炭水化:67.8g 脂質:55.1g 炭水化:239.4g 食塩相:7.7g	1日計:1765kcal 炭水化:68.2g 脂質:55.9g 炭水化:240.9g 食塩相:9.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年09月30日(月)～2024年11月03日(日)

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・えのき) 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳	ジャムパン ス克蘭ブルエッグ いんげんの二色浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) 高野豆腐の卵とじ 温野菜サラダ 牛乳	ピザトースト 白菜のクリームスープ ツナと野菜のバターソテー フルーツ缶(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・玉葱) お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 牛乳	ロールパン(イチゴジャム) なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 牛乳
昼	麻婆丼 中華コーンスープ 点心盛り合わせ ナムル	肉うどん 五目金平 イチゴムース	ご飯(麦入り) かぼちゃポタージュ てりたまハンバーグ シーザーサラダ フルーツ杏仁	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・みつ葉) 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ トマトの青じそ風味 フルーツ(キウイ)	菜めし 豚汁 赤魚の香味ソース グリーンサラダ ピーチゼリー	五目炒飯 中華スープ(チゲ野菜・えのき) 豚ニラ炒め マンゴープリン	牛丼 味噌汁(わかめ・小松菜) れんこんの塩炒め ジョア
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃがいも・大根葉) 鶏肉の山椒焼き 肉詰めいなりの炊き合わせ 漬物(青かつば)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) あじの醤油麹焼き 蓮根とちくわの炒め煮 おかか和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 わさび豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・青ねぎ) 豚肉の甘辛炒め ちんげん菜のさっと煮 三色煮豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・キャベツ) 鶏肉の南蛮漬 なすの山椒炒め 小松菜のお浸し	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・長葱) 茹で豚のぽん酢ソース 厚揚げと茄子の炊き合せ オクラのなめたけ和え	ご飯(麦入り) コンソメスープ(キャベツ・しめじ) タラの竜田焼 豆たっぷりサラダ フルーツ缶(白桃)
日計	1日計:1801kcal 炭水化物:74.4g 脂質:51.7g 炭水化物:246.8g 食塩相:9.7g	1日計:1634kcal 炭水化物:70.2g 脂質:42.5g 炭水化物:233.8g 食塩相:9.3g	1日計:1867kcal 炭水化物:72.5g 脂質:44.3g 炭水化物:286.6g 食塩相:9.1g	1日計:1702kcal 炭水化物:70.9g 脂質:42.9g 炭水化物:249.1g 食塩相:7.8g	1日計:1787kcal 炭水化物:71.6g 脂質:59.2g 炭水化物:233.8g 食塩相:10.2g	1日計:1765kcal 炭水化物:70.3g 脂質:54.9g 炭水化物:238.0g 食塩相:9.1g	1日計:1622kcal 炭水化物:72.0g 脂質:35.9g 炭水化物:244.7g 食塩相:9.6g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年09月30日(月)～2024年11月03日(日)

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)			
朝	ご飯(麦入り)  味噌汁(かぶ・大根葉) チーズ入り巣ごもり卵 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳	ロールパン(ピーナッツ) オムレツ フルーツ(バナナ) ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・しめじ) 炒り卵 花野菜サラダ  牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・わかめ) 鶏肉とさつまいもの煮物 青梗菜の辛子和え  牛乳			
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ葉) さばの漬け焼き  なすの味噌炒め デザートムース(ぶどう)	ご飯(麦入り)  コーンポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー フレンチサラダ	ご飯(麦入り) 中華スープ(春雨・青梗菜) つくねと野菜の甘酢炒め  枝豆腐のサラダ ヨーグルトババロア(ブルーベリー)	【ハロウィン】  オムライス ハヤシソース ミネストローネ風スープ きのことサラダ  かぼちゃプリン			
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚キムチ炒め  春雨サラダ 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) サワラの磯辺焼き  糸昆布の煮物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・エリンギ) 豚肉と玉葱の炒め物  ひじきの煮物 なめ茸おろし	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・かいわれ)  あじの葱塩焼き 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ)			
日計	1食分:1767kcal 炭水化:68.1g 脂質:56.0g 炭水化:235.3g 食塩相:9.0g	1食分:1772kcal 炭水化:73.7g 脂質:41.1g 炭水化:272.3g 食塩相:9.4g	1食分:1737kcal 炭水化:66.8g 脂質:45.5g 炭水化:257.3g 食塩相:8.3g	1食分:1781kcal 炭水化:69.7g 脂質:39.5g 炭水化:277.6g 食塩相:10.2g			