

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年04月27日(日) ~ 2025年05月31日(土)

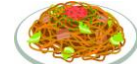
	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
朝	ジャムパン カレー風味の具沢山スープ ブロッコリーとウインナーのソテー 牛乳  1人分: 404kcal 卵白: 15.8g 脂質: 9.1g 炭水化: 66.0g 食塩相: 2.0g	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・えのき) 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳  1人分: 541kcal 卵白: 23.2g 脂質: 9.5g 炭水化: 88.6g 食塩相: 2.2g	パン(レーズン・クリーム) スクランブルエッグ いんげんの二色浸し 牛乳  1人分: 405kcal 卵白: 17.7g 脂質: 18.2g 炭水化: 41.9g 食塩相: 1.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳  1人分: 495kcal 卵白: 21.2g 脂質: 10.9g 炭水化: 75.8g 食塩相: 2.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) 肉詰めいなり煮 温野菜サラダ 牛乳  1人分: 498kcal 卵白: 18.4g 脂質: 7.9g 炭水化: 87.6g 食塩相: 2.4g	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(パイン) 牛乳  1人分: 553kcal 卵白: 23.0g 脂質: 18.8g 炭水化: 74.1g 食塩相: 3.8g	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  1人分: 494kcal 卵白: 20.6g 脂質: 9.4g 炭水化: 80.3g 食塩相: 2.8g
昼	海老と野菜のピラフ クリームシチュー グリーンサラダ チョコドーナツ  1人分: 667kcal 卵白: 25.2g 脂質: 15.3g 炭水化: 104.7g 食塩相: 3.3g	天津飯 甘酢あんかけ 中華スープ(白菜・ニラ) ナムル ジョア  1人分: 585kcal 卵白: 16.5g 脂質: 16.0g 炭水化: 90.8g 食塩相: 2.8g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(コーン・人参) てりたまハンバーグ かにかまサラダ オレンジゼリー(素使用)  1人分: 595kcal 卵白: 18.4g 脂質: 12.5g 炭水化: 99.8g 食塩相: 3.4g	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 抹茶フルーツあんみつ  1人分: 612kcal 卵白: 21.3g 脂質: 11.4g 炭水化: 102.9g 食塩相: 2.6g	カレーうどん れんこんの塩炒め アロエヨーグルト  1人分: 698kcal 卵白: 25.3g 脂質: 17.0g 炭水化: 106.1g 食塩相: 5.1g	菜めし 豚汁 赤魚の香味ソース キャベツサラダ 杏仁豆腐  1人分: 561kcal 卵白: 26.7g 脂質: 14.1g 炭水化: 78.5g 食塩相: 3.2g	【お弁当】  1人分: 0kcal 卵白: 0.0g 脂質: 0.0g 炭水化: 0.0g 食塩相: 0.0g
夕	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 切干大根の煮物 三色豆  1人分: 536kcal 卵白: 24.4g 脂質: 7.9g 炭水化: 89.3g 食塩相: 2.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根葉) 豚肉の山椒炒め がんもの炊き合わせ 漬物(さくら漬)  1人分: 566kcal 卵白: 29.4g 脂質: 15.5g 炭水化: 73.3g 食塩相: 3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏肉の南蛮漬 南瓜いとこ煮 おかか和え  1人分: 670kcal 卵白: 23.5g 脂質: 19.1g 炭水化: 95.3g 食塩相: 3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・長葱) あじの醤油麹焼き 蓮根とちくわの炒め煮 オクラのなめたけ和え  1人分: 541kcal 卵白: 23.0g 脂質: 11.1g 炭水化: 84.1g 食塩相: 3.3g	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  1人分: 589kcal 卵白: 28.7g 脂質: 13.2g 炭水化: 85.7g 食塩相: 2.4g	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 漬物(青かっぱ)  1人分: 584kcal 卵白: 24.0g 脂質: 20.3g 炭水化: 72.1g 食塩相: 2.1g	【お弁当】  1人分: 0kcal 卵白: 0.0g 脂質: 0.0g 炭水化: 0.0g 食塩相: 0.0g
日計	1人分: 1607kcal 卵白: 65.4g 脂質: 32.3g 炭水化: 260.0g 食塩相: 7.8g	1人分: 1692kcal 卵白: 69.1g 脂質: 41.0g 炭水化: 252.7g 食塩相: 8.3g	1人分: 1670kcal 卵白: 59.6g 脂質: 49.8g 炭水化: 237.0g 食塩相: 8.5g	1人分: 1648kcal 卵白: 65.5g 脂質: 33.4g 炭水化: 262.8g 食塩相: 8.7g	1人分: 1785kcal 卵白: 72.4g 脂質: 38.1g 炭水化: 279.4g 食塩相: 9.9g	1人分: 1698kcal 卵白: 73.7g 脂質: 53.2g 炭水化: 224.7g 食塩相: 9.1g	1人分: 494kcal 卵白: 20.6g 脂質: 9.4g 炭水化: 80.3g 食塩相: 2.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年04月27日(日)～2025年05月31日(土)

	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
朝	二色パン なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ(バナナ) 	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(マーマレード) ミートオムレツ フルーツ(バナナ) ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・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) 鶏肉とさつま芋の煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳 	ジャムパン カレー風味のスープ ウィンナーと卵のソテー 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・大根葉) 千草焼き いんげんサラダ 牛乳 
	1人分: 668kcal 炭水化: 21.0g 脂質: 17.3g 炭水化: 109.2g 食塩相: 2.9g	1人分: 490kcal 炭水化: 21.3g 脂質: 10.8g 炭水化: 74.5g 食塩相: 2.9g	1人分: 453kcal 炭水化: 12.0g 脂質: 9.0g 炭水化: 83.1g 食塩相: 1.7g	1人分: 506kcal 炭水化: 21.7g 脂質: 11.2g 炭水化: 78.0g 食塩相: 2.8g	1人分: 492kcal 炭水化: 18.2g 脂質: 6.6g 炭水化: 87.7g 食塩相: 2.4g	1人分: 514kcal 炭水化: 19.4g 脂質: 18.1g 炭水化: 68.9g 食塩相: 2.9g	1人分: 548kcal 炭水化: 23.7g 脂質: 13.8g 炭水化: 78.8g 食塩相: 2.7g
昼	ソース焼きそば 春巻き ゼリー入りフルーツポンチ 	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・かいわれ) さばの漬け焼き なすの味噌炒め いちごムース 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(コーン・玉葱) 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 	【こどもの日】 オムライス コーンポタージュ レタスサラダ ピーチヨーグルト 	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・青ねぎ) カジキマグロのステーキカツ 厚揚げの炒め物 青りんごゼリー(素使用) 	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン 	豚ニラ炒飯 中華スープ(春雨・きくらげ) 餃子 ぶどうムース 
	1人分: 604kcal 炭水化: 21.6g 脂質: 16.8g 炭水化: 89.0g 食塩相: 3.8g	1人分: 671kcal 炭水化: 24.1g 脂質: 27.0g 炭水化: 76.9g 食塩相: 2.7g	1人分: 541kcal 炭水化: 26.9g 脂質: 12.7g 炭水化: 76.6g 食塩相: 2.9g	1人分: 737kcal 炭水化: 27.0g 脂質: 19.0g 炭水化: 110.8g 食塩相: 4.1g	1人分: 661kcal 炭水化: 23.5g 脂質: 18.6g 炭水化: 96.3g 食塩相: 2.8g	1人分: 669kcal 炭水化: 19.0g 脂質: 24.2g 炭水化: 93.4g 食塩相: 4.1g	1人分: 627kcal 炭水化: 17.7g 脂質: 19.7g 炭水化: 90.8g 食塩相: 3.0g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・しめじ) タラの竜田焼 豆たっぷりサラダ 漬物(さくら漬) 	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) サワラの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 漬物(しば漬) 	ご飯(麦入り) 中華スープ(春雨・青梗菜) 鶏肉と野菜の甘酢炒め 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) 豚ロースのポークジンジャー 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・青ネギ) 豚肉とたけのこの炒め物 冷奴 白菜のお浸し 	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・豆腐) ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 うずら豆 
	1人分: 499kcal 炭水化: 26.1g 脂質: 10.1g 炭水化: 73.1g 食塩相: 3.4g	1人分: 534kcal 炭水化: 24.0g 脂質: 11.9g 炭水化: 79.1g 食塩相: 3.3g	1人分: 692kcal 炭水化: 30.7g 脂質: 20.8g 炭水化: 90.9g 食塩相: 4.1g	1人分: 571kcal 炭水化: 21.1g 脂質: 17.9g 炭水化: 78.1g 食塩相: 2.6g	1人分: 621kcal 炭水化: 25.1g 脂質: 21.1g 炭水化: 77.5g 食塩相: 3.3g	1人分: 604kcal 炭水化: 27.3g 脂質: 20.3g 炭水化: 73.7g 食塩相: 2.8g	1人分: 523kcal 炭水化: 26.2g 脂質: 8.1g 炭水化: 82.6g 食塩相: 3.3g
日計	1人分: 1771kcal 炭水化: 68.7g 脂質: 44.2g 炭水化: 271.3g 食塩相: 10.1g	1人分: 1695kcal 炭水化: 69.4g 脂質: 49.7g 炭水化: 230.5g 食塩相: 8.8g	1人分: 1686kcal 炭水化: 69.6g 脂質: 42.5g 炭水化: 250.6g 食塩相: 8.7g	1人分: 1814kcal 炭水化: 69.8g 脂質: 48.1g 炭水化: 266.9g 食塩相: 9.5g	1人分: 1774kcal 炭水化: 66.8g 脂質: 46.3g 炭水化: 261.5g 食塩相: 8.5g	1人分: 1787kcal 炭水化: 65.7g 脂質: 62.6g 炭水化: 236.0g 食塩相: 9.8g	1人分: 1698kcal 炭水化: 67.6g 脂質: 41.6g 炭水化: 252.2g 食塩相: 9.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年04月27日(日)～2025年05月31日(土)

	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
朝	パン(レズ・クリーム) 白菜のクリームスープ ハムエッグ コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) 野菜のツナ炒め ちんげん菜のごま和え 牛乳 	白パン・チョコパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) ハムエッグ 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) はんぺんの卵とじ おくらの海苔浸し 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) 豚肉と野菜の炒め物 小松菜としめじの和え物 牛乳 	パン(バターロール・黒糖) あさりのクリームスープ ポパイ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(小松菜・玉葱) さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳 
	1杯計 -446kcal 糖質:18.9g 脂質:13.8g 炭水化:61.0g 食塩相:2.8g	1杯計 -507kcal 糖質:19.0g 脂質:12.6g 炭水化:78.1g 食塩相:2.8g	1杯計 -479kcal 糖質:21.4g 脂質:8.8g 炭水化:76.3g 食塩相:3.3g	1杯計 -490kcal 糖質:20.0g 脂質:7.6g 炭水化:82.1g 食塩相:3.2g	1杯計 -454kcal 糖質:20.6g 脂質:7.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.9g	1杯計 -488kcal 糖質:22.0g 脂質:14.8g 炭水化:65.8g 食塩相:2.5g	1杯計 -504kcal 糖質:16.3g 脂質:8.8g 炭水化:88.2g 食塩相:2.8g
昼	チキンマカロニグラタン トマトスープ 大根サラダ エクレア 	ご飯(麦入り) オニオンスープ 豚肉のチーズピカタ 白滝の明太子炒め ひじきと豆のサラダ 	茄子と挽肉のトマトスパゲティ コンソメスープ(白菜・人参) 厚揚げの炒め物 ゼリー入りフルーツポンチ 	ビビンバ丼 中華スープ(わかめ・長葱) 春巻き プリン 	ご飯(麦入り) カツオカツ・はんぺんフライ コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(冬瓜・玉葱) 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ タンドリーチキン 水菜と大根のサラダ アロエヨーグルト 	三色丼 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) 切干大根の炒め煮 白玉きなこ 
	1杯計 -597kcal 糖質:22.8g 脂質:22.2g 炭水化:73.4g 食塩相:2.9g	1杯計 -716kcal 糖質:31.2g 脂質:27.3g 炭水化:83.9g 食塩相:3.0g	1杯計 -635kcal 糖質:23.0g 脂質:19.4g 炭水化:87.4g 食塩相:2.8g	1杯計 -718kcal 糖質:31.5g 脂質:23.9g 炭水化:89.2g 食塩相:3.5g	1杯計 -671kcal 糖質:19.6g 脂質:20.9g 炭水化:98.6g 食塩相:3.3g	1杯計 -601kcal 糖質:24.8g 脂質:20.4g 炭水化:75.4g 食塩相:2.1g	1杯計 -662kcal 糖質:26.0g 脂質:17.7g 炭水化:96.0g 食塩相:3.3g
タ	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・もやし) ミートローフの和風玉ねぎソース 里芋の煮っころがし 即席漬 	ご飯(麦入り) わかめスープ あじの葱塩焼き さつま芋のオレンジ煮 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) すまし汁(白菜・) 鶏の南蛮焼き キャベツと玉子の炒め物 いんげんの酢味噌がけ 	わかめ御飯 具沢山味噌汁 カレイの甘辛煮 ツナとキャベツの炒め物 三色豆 	ご飯(麦入り) すまし汁(ほうれん草、しめじ) 豚肉と大根の旨辛炒め煮 切り昆布の煮物 枝豆豆腐 	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・かいわれ) 豚肉と玉子のオイスター炒め 大学芋 漬物(しば漬) 	ご飯(麦入り) すまし汁(さつま芋・えのき) 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ ビーファン炒め うずら豆 
	1杯計 -1682kcal 糖質:66.2g 脂質:53.9g 炭水化:224.5g 食塩相:8.9g	1杯計 -1776kcal 糖質:73.2g 脂質:48.3g 炭水化:254.3g 食塩相:9.0g	1杯計 -1713kcal 糖質:70.1g 脂質:45.9g 炭水化:242.8g 食塩相:8.8g	1杯計 -1787kcal 糖質:77.2g 脂質:39.2g 炭水化:270.1g 食塩相:9.4g	1杯計 -1775kcal 糖質:69.3g 脂質:51.8g 炭水化:249.19g 食塩相:9.8g	1杯計 -1742kcal 糖質:72.9g 脂質:55.0g 炭水化:227.8g 食塩相:7.2g	1杯計 -1837kcal 糖質:67.0g 脂質:42.2g 炭水化:288.1g 食塩相:8.8g
日計							

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年04月27日(日)～2025年05月31日(土)

	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
朝	フレンチトースト バタージュ 巣ごもり卵 ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・青ねぎ) ウインナーと野菜の炒め物 納豆 牛乳 	ロールパン(ピーナッツ) ミネストローネ風スープ キャベツとツナの炒め物 フルーツ(バナナ) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・大根葉) 肉団子の和風あんかけ おくらと大根のおかか和え 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・長葱) 千草焼き 大根サラダ 牛乳 	ロールパン(リンゴジャム) 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵のソテー コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) 厚揚げの和風あんかけ 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳 
	1人分:5603kcal 卵白:23.6g 脂質:20.5g 炭水化:81.2g 食塩相:3.7g	1人分:490kcal 卵白:18.8g 脂質:10.8g 炭水化:77.9g 食塩相:2.8g	1人分:532kcal 卵白:16.7g 脂質:14.8g 炭水化:85.8g 食塩相:2.8g	1人分:487kcal 卵白:18.4g 脂質:8.4g 炭水化:82.8g 食塩相:2.4g	1人分:580kcal 卵白:25.4g 脂質:16.6g 炭水化:78.0g 食塩相:2.9g	1人分:531kcal 卵白:22.0g 脂質:12.8g 炭水化:74.8g 食塩相:3.6g	1人分:460kcal 卵白:18.3g 脂質:8.7g 炭水化:75.7g 食塩相:2.3g
昼	シーフードカレー キャベツのサラダ ショア 	鶏肉のみぞれのつけ丼 すまし汁(豆腐・椎茸) がんもの含め煮 プリン 	ご飯(麦入り) わかめスープ 旨塩鍋風煮込み 干しえびと野菜の炒め物 黒糖まんじゅう 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・ｺｰﾝ) 鮭の菜種焼き 花野菜のｸﾞﾘﾙ ﾏｽﾀｰﾄﾞﾘｰｽ フルーツ(りんご) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(きざみ揚げ・玉葱) 白身ﾌﾗｲ&ｸﾘｰﾑﾄｯﾍﾟﾝ 里芋の白煮 ゼリー入りフルーツポンチ 	サンマーメン 餃子 いちごムース 	穴子野菜天丼 すまし汁(そうめん・三つ葉) 卵豆腐かにあんかけ グレープゼリー(素使用) 
	1人分:667kcal 卵白:25.6g 脂質:14.6g 炭水化:104.6g 食塩相:4.0g	1人分:702kcal 卵白:28.3g 脂質:24.0g 炭水化:88.3g 食塩相:3.9g	1人分:607kcal 卵白:27.3g 脂質:12.5g 炭水化:93.4g 食塩相:3.3g	1人分:575kcal 卵白:27.2g 脂質:16.4g 炭水化:77.3g 食塩相:2.5g	1人分:716kcal 卵白:19.6g 脂質:16.3g 炭水化:119.9g 食塩相:2.9g	1人分:628kcal 卵白:25.6g 脂質:15.4g 炭水化:93.5g 食塩相:9.0g	1人分:685kcal 卵白:21.2g 脂質:18.1g 炭水化:104.3g 食塩相:3.7g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・大根葉) あじのｸﾞﾘﾙ 葱だれがけ 高野豆腐の含め煮 漬物(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) 豚肉の柳川風煮 カリフラワーのかにあんかけ 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) タラの明太マヨネーズ焼 三色しのだの炊き合わせ うぐいす豆 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・白菜) 鶏肉の七味焼き 小松菜の白和え 三色豆 	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 豚ロースの照り焼き 春雨サラダ 即席漬け 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ｺｰﾝ) カレーのピザ風焼き マカロニサラダ 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) かきたまスープ 青椒肉絲 三色ナムル わかめの酢の物 
	1人分:537kcal 卵白:28.1g 脂質:11.0g 炭水化:77.3g 食塩相:2.9g	1人分:597kcal 卵白:28.3g 脂質:15.4g 炭水化:80.8g 食塩相:3.8g	1人分:563kcal 卵白:26.9g 脂質:13.3g 炭水化:81.6g 食塩相:3.1g	1人分:602kcal 卵白:26.3g 脂質:16.0g 炭水化:83.5g 食塩相:2.6g	1人分:632kcal 卵白:23.4g 脂質:20.7g 炭水化:82.5g 食塩相:3.4g	1人分:484kcal 卵白:24.9g 脂質:6.5g 炭水化:77.7g 食塩相:2.6g	1人分:622kcal 卵白:28.1g 脂質:19.7g 炭水化:78.0g 食塩相:3.3g
日計	1人分:1807kcal 卵白:77.3g 脂質:46.1g 炭水化:263.1g 食塩相:10.6g	1人分:1789kcal 卵白:75.4g 脂質:50.2g 炭水化:247.0g 食塩相:10.5g	1人分:1702kcal 卵白:70.9g 脂質:40.6g 炭水化:260.8g 食塩相:9.2g	1人分:1664kcal 卵白:70.9g 脂質:40.8g 炭水化:243.6g 食塩相:7.5g	1人分:1928kcal 卵白:68.4g 脂質:53.6g 炭水化:280.4g 食塩相:9.3g	1人分:1643kcal 卵白:72.5g 脂質:34.7g 炭水化:246.0g 食塩相:15.2g	1人分:1767kcal 卵白:67.6g 脂質:46.5g 炭水化:258.0g 食塩相:9.3g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年04月27日(日)～2025年05月31日(土)

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
朝	白パン・チョコブレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 柚子おろし肉団子 ブロッコリーの和風マネズ和え  牛乳	二色パン  ポトフ風 巣ごもり卵 フルーツ缶(パイン)	ご飯(麦入り)  味噌汁(えのき・玉葱) 五目炒り卵 小松菜のしらす和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・かいわれ) 野菜のツナ炒め 納豆  ヨーグルト	ロールパン(イチゴジャム) クリームスープ(あさり・白菜) 豚肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) ハムエッグ  ささみ和え 牛乳
	1人分:383kcal 炭水化物:17.8g 脂質:16.1g 炭水化物:43.6g 食塩相:2.8g	1人分:545kcal 炭水化物:21.8g 脂質:13.8g 炭水化物:82.8g 食塩相:2.2g	1人分:630kcal 炭水化物:19.9g 脂質:22.8g 炭水化物:85.3g 食塩相:3.0g	1人分:540kcal 炭水化物:23.0g 脂質:15.0g 炭水化物:75.3g 食塩相:3.0g	1人分:531kcal 炭水化物:20.4g 脂質:12.9g 炭水化物:81.7g 食塩相:2.7g	1人分:450kcal 炭水化物:20.7g 脂質:9.2g 炭水化物:73.6g 食塩相:2.4g	1人分:503kcal 炭水化物:24.6g 脂質:11.4g 炭水化物:73.0g 食塩相:2.9g
昼	五目炒飯 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉の塩麹炒め  ヨーグルト(ストロベリーソース)	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ビーフンソテー  パインムース	けんちんうどん 菜の花の胡麻和え 手作り豆乳プリン 	新ごぼうの炊き込み御飯 豚汁 ホタテフライ&はんぺんチーズフライ 柚子和え 	ご飯(麦入り)  味噌汁(豆腐・玉葱) チキンソテー パーベキューソース 煮しめ 長芋と青じその和え物	ご飯(麦入り)  野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポターージュ  シーザーサラダ コーヒーゼリー
	1人分:592kcal 炭水化物:20.9g 脂質:18.1g 炭水化物:82.6g 食塩相:3.4g	1人分:694kcal 炭水化物:24.6g 脂質:23.9g 炭水化物:92.7g 食塩相:3.0g	1人分:515kcal 炭水化物:22.6g 脂質:9.7g 炭水化物:83.4g 食塩相:3.0g	1人分:578kcal 炭水化物:16.5g 脂質:19.1g 炭水化物:81.6g 食塩相:3.3g	1人分:604kcal 炭水化物:26.3g 脂質:16.6g 炭水化物:84.0g 食塩相:2.8g	1人分:547kcal 炭水化物:18.7g 脂質:11.7g 炭水化物:89.1g 食塩相:4.0g	1人分:730kcal 炭水化物:23.2g 脂質:16.6g 炭水化物:119.0g 食塩相:5.1g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 豚肉の柚子胡椒炒め なすの含め煮  うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麴・青梗菜) チキングリルビレレットソース ひじきの煮物  漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・オクラ) ぶり大根  卵の花 キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯(麦入り)  味噌汁(豆腐・みつば) 豚肉のトマト煮込み ブロッコリーの香り炒め うぐいす豆	ご飯(麦入り)  ワンタンスープ 白身魚の中華蒸し野菜あん じゃが芋の青のりバター 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・花麴) さばの塩焼き  大豆五目煮 胡瓜のしそ漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・にら) 豚肉のにんにく醤油焼き ちんげん菜とツナのさっと煮 うずら豆 
	1人分:1751kcal 炭水化物:64.2g 脂質:30.5g 炭水化物:94.8g 食塩相:3.1g	1人分:640kcal 炭水化物:22.9g 脂質:27.0g 炭水化物:73.9g 食塩相:2.9g	1人分:618kcal 炭水化物:26.7g 脂質:19.0g 炭水化物:80.9g 食塩相:3.9g	1人分:658kcal 炭水化物:28.6g 脂質:21.6g 炭水化物:85.0g 食塩相:3.0g	1人分:458kcal 炭水化物:21.6g 脂質:4.8g 炭水化物:77.7g 食塩相:3.7g	1人分:688kcal 炭水化物:28.0g 脂質:28.6g 炭水化物:75.2g 食塩相:3.0g	1人分:588kcal 炭水化物:27.6g 脂質:12.9g 炭水化物:87.7g 食塩相:2.9g
日計	1人分:1751kcal 炭水化物:64.2g 脂質:30.5g 炭水化物:94.8g 食塩相:3.1g	1人分:1879kcal 炭水化物:69.3g 脂質:64.7g 炭水化物:249.4g 食塩相:8.1g	1人分:1763kcal 炭水化物:69.2g 脂質:51.5g 炭水化物:249.6g 食塩相:10.0g	1人分:1776kcal 炭水化物:68.1g 脂質:55.7g 炭水化物:241.9g 食塩相:9.2g	1人分:1593kcal 炭水化物:68.3g 脂質:34.3g 炭水化物:243.4g 食塩相:9.2g	1人分:1685kcal 炭水化物:67.4g 脂質:49.5g 炭水化物:237.9g 食塩相:9.5g	1人分:1821kcal 炭水化物:75.4g 脂質:40.9g 炭水化物:279.7g 食塩相:10.9g