

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年05月26日(月) ~ 2025年06月30日(月)

	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)	6月1日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 柚子おろし肉団子 ブロッコリーの和風マネー和え 牛乳 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	二色パン ポトフ風 巣ごもり卵 フルーツ缶(パイナップル) 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	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 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	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 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	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 バナナ 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	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:503kcal 炭水化物:24.6g 脂質:11.4g 炭水化物:73.0g 食塩相:2.9g	ジャムパン 具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー ミルクティー 1人分:634kcal 炭水化物:21.2g 脂質:16.5g 炭水化物:99.2g 食塩相:2.7g
昼	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 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	けんちんうどん 菜の花の胡麻和え 手作り豆乳プリン 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	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 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	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 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	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 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	ミートボールナポリタン ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー 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	ボークガリックライス 中華スープ(豆腐・きくらげ) さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐 1人分:609kcal 炭水化物:23.9g 脂質:16.8g 炭水化物:86.3g 食塩相:3.5g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麴・青梗菜) チキングリルビネレックス ひじきの煮物 漬物(しば漬) 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	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 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	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 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	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) 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	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 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	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:588kcal 炭水化物:27.6g 脂質:12.9g 炭水化物:87.7g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉の治部煮 小松菜のくるみ和え 漬物(つぼ漬) 1人分:555kcal 炭水化物:23.3g 脂質:14.9g 炭水化物:78.8g 食塩相:3.1g
日計	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	1人分:1798kcal 炭水化物:68.4g 脂質:48.2g 炭水化物:264.3g 食塩相:9.3g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年05月26日(月) ~ 2025年06月30日(月)

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) はんぺんの卵とし ブロッコリーのサラダ 牛乳 1食分:478kcal 炭水化:19.3g 脂質:6.5g 炭水化:83.2g 食塩相:3.2g	パン(レーズン・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ缶(洋なし) コーヒー牛乳 1食分:393kcal 炭水化:15.3g 脂質:6.1g 炭水化:69.2g 食塩相:1.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(ごぼう・玉葱) 高野豆腐の卵とし 小松菜ののり浸し 牛乳 1食分:511kcal 炭水化:23.4g 脂質:9.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(エリンギ・長葱) ツナと野菜の炒め物 錦糸和え 牛乳 1食分:482kcal 炭水化:19.0g 脂質:10.8g 炭水化:76.9g 食塩相:2.5g	ツナマヨトースト キャベツのクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶 1食分:543kcal 炭水化:20.8g 脂質:20.4g 炭水化:69.0g 食塩相:3.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麴) 炒り卵 ちんげん菜の二色浸し 牛乳 1食分:504kcal 炭水化:19.9g 脂質:12.4g 炭水化:75.3g 食塩相:2.8g	ジャムパン カレー風味の具沢山スープ 洋風菜ごもり卵 牛乳 1食分:488kcal 炭水化:20.2g 脂質:15.3g 炭水化:66.9g 食塩相:2.8g
昼	五目そば 肉焼売 抹茶オムレット 1食分:613kcal 炭水化:30.3g 脂質:17.3g 炭水化:83.0g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・オクラ) アジフライ&サーモンフライ ポテトサラダ パイン 1食分:672kcal 炭水化:24.0g 脂質:17.6g 炭水化:103.0g 食塩相:2.8g	バターライス かぼちゃのポタージュ ロールキャベツ ピーチゼリー(素使用) 1食分:538kcal 炭水化:15.5g 脂質:5.8g 炭水化:104.2g 食塩相:3.3g	大豆とチキンのキーマカレー コールスローサラダ ジョア 1食分:708kcal 炭水化:25.9g 脂質:19.8g 炭水化:102.9g 食塩相:3.7g	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・そうめん) さばの味噌煮 がんもと野菜の炊き合わせ ひじきサラダ 1食分:629kcal 炭水化:23.3g 脂質:22.2g 炭水化:81.1g 食塩相:4.0g	パンとほうれん草の和風パスタ 野菜スープ ミモザサラダ フルーツポンチ 1食分:636kcal 炭水化:20.3g 脂質:20.9g 炭水化:88.4g 食塩相:3.4g	ねぎ塩豚丼 味噌汁(椎茸・大根菜) 高野豆腐の含め煮 たいやき 1食分:655kcal 炭水化:27.6g 脂質:19.1g 炭水化:89.3g 食塩相:2.7g
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麴・小松菜) 鯖の照り焼き 根菜の炒め煮 うぐいす豆 1食分:589kcal 炭水化:26.1g 脂質:10.7g 炭水化:91.4g 食塩相:2.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 漬物(さくら漬) 1食分:681kcal 炭水化:24.2g 脂質:22.1g 炭水化:94.1g 食塩相:3.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麴・いんげん) タラのムニエル マスタードソース ごぼうのゆず胡椒炒め ほうれん草の胡麻和え 1食分:651kcal 炭水化:28.5g 脂質:10.5g 炭水化:82.3g 食塩相:3.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・大根葉) 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め かにかまサラダ フルーツ缶(みかん) 1食分:615kcal 炭水化:22.9g 脂質:14.8g 炭水化:94.6g 食塩相:2.5g	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 塩麻婆豆腐 春雨のだしボン酢サラダ うずら豆 1食分:624kcal 炭水化:25.6g 脂質:16.1g 炭水化:89.4g 食塩相:2.4g	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏むね肉のグリル 野菜マリネ添え 厚揚げの味噌炒め 白菜のゆかり和え 1食分:573kcal 炭水化:30.8g 脂質:12.0g 炭水化:82.0g 食塩相:4.3g	ご飯(麦入り) すまし汁(花麴・かいわれ) 白身魚旨だしあんかけ 蓮根金平 三色豆 1食分:580kcal 炭水化:25.9g 脂質:5.8g 炭水化:94.9g 食塩相:3.1g
日計	1食分:1674kcal 炭水化:75.7g 脂質:34.5g 炭水化:257.6g 食塩相:8.7g	1食分:1756kcal 炭水化:63.5g 脂質:45.8g 炭水化:266.3g 食塩相:7.7g	1食分:1600kcal 炭水化:68.4g 脂質:26.2g 炭水化:265.6g 食塩相:10.0g	1食分:1805kcal 炭水化:67.8g 脂質:45.4g 炭水化:274.4g 食塩相:8.7g	1食分:1796kcal 炭水化:69.7g 脂質:58.7g 炭水化:239.5g 食塩相:9.8g	1食分:1713kcal 炭水化:71.0g 脂質:45.3g 炭水化:245.7g 食塩相:10.5g	1食分:1694kcal 炭水化:73.7g 脂質:40.2g 炭水化:251.1g 食塩相:8.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年05月26日(月)～2025年06月30日(月)

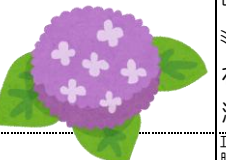
	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウインナー炒め 納豆 牛乳  1食分:566kcal ｶﾋﾊﾞｸ:22.2g 脂質:14.8g 炭水化:84.8g 食塩相:2.6g	白パン・チョコパン シーフードクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ みかん缶  1食分:531kcal ｶﾋﾊﾞｸ:24.3g 脂質:19.9g 炭水化:61.9g 食塩相:2.7g	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳  1食分:470kcal ｶﾋﾊﾞｸ:21.0g 脂質:8.9g 炭水化:75.7g 食塩相:2.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) ふんわりしんじょうの煮物 ブロッコリーの和え物 牛乳  1食分:544kcal ｶﾋﾊﾞｸ:20.5g 脂質:13.4g 炭水化:84.9g 食塩相:2.9g	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 ミルクティー  1食分:530kcal ｶﾋﾊﾞｸ:20.2g 脂質:12.7g 炭水化:77.5g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麴) 高野豆腐の卵とし ポテトサラダ 牛乳  1食分:558kcal ｶﾋﾊﾞｸ:22.5g 脂質:12.6g 炭水化:84.7g 食塩相:3.1g	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ウインナーと野菜のソテー 牛乳  1食分:496kcal ｶﾋﾊﾞｸ:18.2g 脂質:19.9g 炭水化:62.1g 食塩相:2.9g
昼	【入梅】 梅しらすごはん すまし汁(厚揚げ・小松菜) 穴子の天ぷら 胡瓜の酢味噌和え マンゴー  1食分:676kcal ｶﾋﾊﾞｸ:25.8g 脂質:21.2g 炭水化:91.3g 食塩相:4.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) エビカツ&カレーコロッケ 小松菜のごま和え 青リンゴゼリー  1食分:639kcal ｶﾋﾊﾞｸ:17.9g 脂質:13.3g 炭水化:91.5g 食塩相:3.2g	かき揚げそば 五目金平 カステラ  1食分:640kcal ｶﾋﾊﾞｸ:19.1g 脂質:17.3g 炭水化:100.8g 食塩相:4.2g	ご飯(麦入り) 茄子と白菜のスープ 豚肉の黒胡椒炒め さつま芋のいとこ煮 胡瓜とおくらの梅肉和え  1食分:614kcal ｶﾋﾊﾞｸ:22.3g 脂質:12.8g 炭水化:99.1g 食塩相:2.5g	トマト煮込みのボークハヤシ ミモザサラダ プリン  1食分:670kcal ｶﾋﾊﾞｸ:25.2g 脂質:19.9g 炭水化:93.7g 食塩相:2.3g	冷やしびっかけうどん 肉豆腐チャンプル パバロア(ブルーベリー)  1食分:649kcal ｶﾋﾊﾞｸ:26.6g 脂質:22.7g 炭水化:80.1g 食塩相:4.0g	ロコモコ丼 ポタージュ ポテトフライ ヨーグルト(キウイソース)  1食分:835kcal ｶﾋﾊﾞｸ:28.5g 脂質:25.0g 炭水化:120.0g 食塩相:4.0g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・大根葉) 豚肉とニラもやしの炒め物 揚げ茄子浸し 漬物(つぼ漬)  1食分:579kcal ｶﾋﾊﾞｸ:22.0g 脂質:19.4g 炭水化:76.0g 食塩相:4.8g	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 豚ロースのボークジンジャー ピーマンの当座煮 漬物(さくら漬)  1食分:590kcal ｶﾋﾊﾞｸ:24.0g 脂質:20.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) 鶏肉の和風ピカタ ツナじゃが オクラのなめたけ和え  1食分:686kcal ｶﾋﾊﾞｸ:30.0g 脂質:23.8g 炭水化:84.1g 食塩相:3.7g	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麴・青ねぎ) めばるの生姜煮 いかとキャベツの明太炒め 三色豆  1食分:516kcal ｶﾋﾊﾞｸ:28.8g 脂質:5.6g 炭水化:84.5g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) すまし汁(えのき・三つ葉) 鶏肉の山椒味噌焼き ひじきの煮物 即席漬け  1食分:571kcal ｶﾋﾊﾞｸ:25.2g 脂質:14.9g 炭水化:81.5g 食塩相:4.0g	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 豚肉と蓮根のオイスター炒め がんもの炊き合わせ うずら豆  1食分:648kcal ｶﾋﾊﾞｸ:26.1g 脂質:15.1g 炭水化:97.8g 食塩相:4.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鮭のみりん醤油焼 南瓜の煮物 漬物(青かっぱ)  1食分:498kcal ｶﾋﾊﾞｸ:26.3g 脂質:6.7g 炭水化:79.4g 食塩相:3.0g
日計	1食分:1821kcal ｶﾋﾊﾞｸ:70.0g 脂質:55.4g 炭水化:252.1g 食塩相:11.9g	1食分:1760kcal ｶﾋﾊﾞｸ:66.2g 脂質:53.6g 炭水化:225.9g 食塩相:8.8g	1食分:1796kcal ｶﾋﾊﾞｸ:70.1g 脂質:50.0g 炭水化:260.6g 食塩相:10.4g	1食分:1674kcal ｶﾋﾊﾞｸ:71.6g 脂質:31.8g 炭水化:268.5g 食塩相:8.6g	1食分:1771kcal ｶﾋﾊﾞｸ:70.6g 脂質:47.5g 炭水化:252.7g 食塩相:9.4g	1食分:1855kcal ｶﾋﾊﾞｸ:75.2g 脂質:50.4g 炭水化:262.6g 食塩相:11.5g	1食分:1829kcal ｶﾋﾊﾞｸ:73.0g 脂質:51.6g 炭水化:261.5g 食塩相:9.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年05月26日(月)～2025年06月30日(月)

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(椎茸・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 キウイ 	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつま芋・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 	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・長葱) 菜ごもり卵 いんげんの和え物 牛乳 	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(キャベツ・玉葱) チーズ風味のスクランブルエッグ コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) かに風味の卵とし 牛乳 	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ バナナ 
	1食分:478kcal 炭水化物:15.2g 脂質:12.0g 炭水化物:77.1g 食塩相:2.6g	1食分:522kcal 炭水化物:21.5g 脂質:19.5g 炭水化物:64.5g 食塩相:2.7g	1食分:420kcal 炭水化物:13.2g 脂質:3.8g 炭水化物:81.6g 食塩相:2.7g	1食分:484kcal 炭水化物:18.9g 脂質:8.6g 炭水化物:80.0g 食塩相:2.7g	1食分:373kcal 炭水化物:14.4g 脂質:14.2g 炭水化物:45.0g 食塩相:2.0g	1食分:530kcal 炭水化物:23.3g 脂質:8.0g 炭水化物:87.4g 食塩相:3.5g	1食分:478kcal 炭水化物:16.3g 脂質:11.0g 炭水化物:80.8g 食塩相:2.1g
昼	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・葱) 中華風牛肉じゃが 卵豆腐えびあんかけ 杏仁とうふ 	ご飯(麦入り) 野菜スープ 照りマヨチキン れんこんサラダ デザートムース(ぶどう) 	冷やし中華(醤油) 餃子 ピーチヨーグルト 	【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) とんかつ わかめの酢の物 漬物(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・里芋) 酢鶏 肉焼売 フルーツ缶(みかん) 	シーフードピラフ クリームがけ ミネストローネ風スープ グリーンサラダ チョコクレープ 	ボークカレー トマトの青じそ風味 抹茶ババロア 
	1食分:704kcal 炭水化物:27.7g 脂質:22.3g 炭水化物:93.7g 食塩相:3.5g	1食分:699kcal 炭水化物:23.1g 脂質:26.9g 炭水化物:88.5g 食塩相:2.5g	1食分:604kcal 炭水化物:23.9g 脂質:13.4g 炭水化物:92.7g 食塩相:5.8g	1食分:625kcal 炭水化物:19.0g 脂質:18.1g 炭水化物:95.5g 食塩相:3.6g	1食分:860kcal 炭水化物:28.1g 脂質:29.4g 炭水化物:115.4g 食塩相:4.9g	1食分:618kcal 炭水化物:21.8g 脂質:12.3g 炭水化物:102.9g 食塩相:3.8g	1食分:783kcal 炭水化物:23.5g 脂質:12.3g 炭水化物:112.8g 食塩相:4.8g
				【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) ミックスフライ(ヒレ・フライ/イカリソウ/コンソメ) わかめの酢の物 漬物(つぼ漬) 			
	1食分:625kcal 炭水化物:18.1g 脂質:14.9g 炭水化物:103.4g 食塩相:3.2g						
	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
夕	ご飯(麦入り) けんちん汁 助宗たらの玉ねぎソース 大学芋 白菜サラダ 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) ハバークと温野菜のトマトソース 大根と胡瓜の浅漬け うぐいす豆 	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 麩チャンプルー ビーンズサラダ 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・白玉麩) サゴシ竜田の梅煮 小松菜の白和え うすら豆 	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 鰯のもろみ味噌焼き つきこんそぼろ炒め 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲ野菜・えのき) ゆで豚と野菜の黒酢だれ 春雨サラダ ザーサイ冷奴 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) タラの竜田焼 大豆の炒り煮 ほうれん草の和え物 
	1食分:630kcal 炭水化物:24.8g 脂質:13.0g 炭水化物:98.9g 食塩相:2.2g	1食分:640kcal 炭水化物:19.5g 脂質:16.1g 炭水化物:103.6g 食塩相:4.7g	1食分:647kcal 炭水化物:32.1g 脂質:17.9g 炭水化物:86.0g 食塩相:4.2g	1食分:640kcal 炭水化物:30.9g 脂質:20.9g 炭水化物:77.7g 食塩相:2.9g	1食分:523kcal 炭水化物:27.9g 脂質:11.5g 炭水化物:72.2g 食塩相:2.9g	1食分:564kcal 炭水化物:25.3g 脂質:14.2g 炭水化物:80.0g 食塩相:4.5g	1食分:524kcal 炭水化物:31.3g 脂質:10.4g 炭水化物:74.3g 食塩相:3.2g
日計	1食分:1812kcal 炭水化物:67.7g 脂質:47.3g 炭水化物:269.7g	1食分:1861kcal 炭水化物:64.1g 脂質:62.5g 炭水化物:256.6g	1食分:1671kcal 炭水化物:69.2g 脂質:35.1g 炭水化物:260.3g	1食分:1749kcal 炭水化物:68.8g 脂質:47.6g 炭水化物:253.2g	1食分:1756kcal 炭水化物:70.4g 脂質:55.1g 炭水化物:232.6g	1食分:1712kcal 炭水化物:70.4g 脂質:34.5g 炭水化物:270.3g	1食分:1785kcal 炭水化物:71.1g 脂質:46.0g 炭水化物:267.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年05月26日(月)～2025年06月30日(月)

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・いんげん) ソーセージ炒め 大根の甘酢和え 牛乳 	パン(バターロール・黒糖) オムレツ マカロニサラダ 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・油揚げ) 野菜炒め とろろ芋 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・青ねぎ) 竹輪と野菜の炒め物 納豆 牛乳 	パン(白パン・チョコパン) コーンポタージュ ウィンナーと温野菜の盛り合わせ ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・きざみ揚げ) 炒り卵 白菜のカニカマ和え 牛乳 	ロールパン(アプリコット) 具沢山クリームスープ お魚ソーセージの炒め物 フルーツ缶 
昼	油麩と豚の卵とし丼 味噌汁(なめこ・絹さや) 切干大根の煮物 ジョア 	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜の味噌煮 もやしとピーマンのおかか炒め 青梗菜の生姜和え 	塩ラーメン 餃子 マンゴープリン 	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・葱) さばの七味焼き ポテトサラダ かぶの浅漬 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・かいわれ) 厚揚げのそぼろあんかけ トマトとオクラの和え物 ドーナツ 	豚肉とレタスの炒飯 小松菜ともやしのスープ 春巻き バナナヨーグルト 	茄子のミートスパゲティ コンソメスープ(白菜・大根葉) 野菜マリネ カスタードワッフル 
夜	ご飯(麦入り) 中華スープ(コーン・大根葉) チキンのレモンペッパー焼き 磯和え うぐいす豆 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・ピーマン) 鮭のタルタル粒マスタード焼き なすのガーリックマリネ 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 豚肉のごまだれ焼肉 焼きビーフン ひじきと豆のサラダ 	ご飯(麦入り) 中華スープ 海老団子と春雨のピリ辛煮 ニラ饅頭 三色豆 	ご飯(麦入り) きのこスープ あぶらかいのチリソース 豚肉と野菜の炒め物 漬物(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉の塩麴焼き 南瓜いとこ煮 わさび豆腐 	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鯿の唐揚げおろしソース 茄子と厚揚げの山椒炒め うずら豆 
日計	1食分:1742kcal 炭水化物:68.1g 脂質:43.7g 炭水化:257.6g 食塩相:8.7g	1食分:1730kcal 炭水化物:67.8g 脂質:58.6g 炭水化:223.9g 食塩相:9.1g	1食分:1752kcal 炭水化物:74.4g 脂質:46.1g 炭水化:251.6g 食塩相:11.3g	1食分:1898kcal 炭水化物:69.9g 脂質:55.5g 炭水化:266.7g 食塩相:10.7g	1食分:1736kcal 炭水化物:68.5g 脂質:48.3g 炭水化:250.7g 食塩相:10.9g	1食分:1780kcal 炭水化物:68.2g 脂質:48.1g 炭水化:258.6g 食塩相:9.0g	1食分:1909kcal 炭水化物:68.7g 脂質:58.1g 炭水化:267.9g 食塩相:8.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年05月26日(月) ~ 2025年06月30日(月)

	6月30日(月)						
朝	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 脂質: 9.5g 炭水化: 88.6g 食塩相: 2.2g						
昼	麻婆丼 中華スープ(白菜・ニラ) ナムル  フルーツ(パイン) 1人分: 562kcal 脂質: 14.0g 炭水化: 82.5g 食塩相: 3.0g						
夕	ご飯(麦入り)  味噌汁(かぶ・大根葉) 豚肉と野菜の卵炒め がんもの炊き合わせ 漬物(青かっぱ) 1人分: 575kcal 脂質: 15.9g 炭水化: 78.2g 食塩相: 4.4g						
日計	1人分: 1678kcal 脂質: 39.4g 炭水化: 249.3g 食塩相: 9.6g						