

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月)～2025年12月31日(水)



















	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	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 	ジャムパン ポトフ風 巣ごもり卵 コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 中華スープ 五目炒り卵 小松菜のお浸し 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(ピーナッツ) クリームスープ(白菜・人参) 豚肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ) 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・れんこん) ハムエッグ 白菜のサラダ 牛乳 	パン(バターロール・黒糖) 具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー カクテル缶 
	I補正:-461kcal 卵白ク:16.5g 脂質:6.2g 炭水化:82.8g 食塩相:2.3g	I補正:-505kcal 卵白ク:17.3g 脂質:16.2g 炭水化:71.4g 食塩相:3.0g	I補正:-524kcal 卵白ク:21.7g 脂質:14.5g 炭水化:73.9g 食塩相:2.6g	I補正:-543kcal 卵白ク:22.2g 脂質:12.9g 炭水化:82.8g 食塩相:2.6g	I補正:-472kcal 卵白ク:18.1g 脂質:12.5g 炭水化:74.1g 食塩相:2.3g	I補正:-481kcal 卵白ク:19.1g 脂質:10.6g 炭水化:75.0g 食塩相:2.4g	I補正:-527kcal 卵白ク:18.9g 脂質:15.0g 炭水化:78.1g 食塩相:2.8g
昼	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・ｺｰﾝ) 鮭のバジル焼き 大根サラダ ドーナツ 	ご飯(麦入り) わかめスープ 回鍋肉 ビーフン炒め デザートムース(ぶどう) 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(キャベツ・人参) サーモンフライ&イカリング ミモザサラダ ジョア 	カレーうどん もやしの塩炒め 抹茶オムレット 	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・キヌサヤ) 赤魚の香味ソース 切干大根の煮物 みかんヨーグルト 	冬野菜の海鮮かき揚げ丼 清まし汁(庄内麩・大根菜) 高野豆腐の含め煮 キウイ 	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ザーサイ和え パインムース 
	I補正:-646kcal 卵白ク:27.4g 脂質:21.9g 炭水化:81.7g 食塩相:3.4g	I補正:-614kcal 卵白ク:26.9g 脂質:13.8g 炭水化:91.0g 食塩相:3.3g	I補正:-611kcal 卵白ク:23.7g 脂質:16.8g 炭水化:87.1g 食塩相:1.8g	I補正:-695kcal 卵白ク:22.5g 脂質:18.8g 炭水化:104.8g 食塩相:5.6g	I補正:-558kcal 卵白ク:25.9g 脂質:9.9g 炭水化:88.2g 食塩相:2.8g	I補正:-614kcal 卵白ク:18.2g 脂質:14.0g 炭水化:100.3g 食塩相:2.2g	I補正:-578kcal 卵白ク:19.7g 脂質:17.3g 炭水化:83.0g 食塩相:3.7g
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・白菜) チキンステーキきのこソース 小松菜の白和え 漬物(しば漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・絹さや) さばの塩焼き 大豆五目煮 胡瓜の浅漬 	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・みつば) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの香り炒め うずら豆 	ご飯(麦入り) 清まし汁(花麩・青梗菜) サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター 漬物(青かつぱ) 	ご飯(麦入り) 中華スープ(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 冷奴 		ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉の甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(さくら漬) 
	I補正:-563kcal 卵白ク:25.0g 脂質:17.0g 炭水化:73.1g 食塩相:2.7g	I補正:-708kcal 卵白ク:27.9g 脂質:28.5g 炭水化:80.5g 食塩相:3.5g	I補正:-651kcal 卵白ク:29.4g 脂質:17.5g 炭水化:91.2g 食塩相:3.5g	I補正:-489kcal 卵白ク:23.2g 脂質:10.1g 炭水化:71.7g 食塩相:2.6g	I補正:-568kcal 卵白ク:28.0g 脂質:16.2g 炭水化:74.6g 食塩相:3.1g		I補正:-633kcal 卵白ク:23.7g 脂質:22.2g 炭水化:80.3g 食塩相:3.5g
日計	I補正:-1670kcal 卵白ク:68.9g 脂質:45.1g 炭水化:237.6g 食塩相:8.4g	I補正:-1827kcal 卵白ク:72.1g 脂質:58.5g 炭水化:242.9g 食塩相:9.7g	I補正:-1786kcal 卵白ク:74.8g 脂質:48.8g 炭水化:252.2g 食塩相:7.8g	I補正:-1727kcal 卵白ク:67.9g 脂質:41.8g 炭水化:259.3g 食塩相:10.8g	I補正:-1598kcal 卵白ク:72.0g 脂質:38.6g 炭水化:236.9g 食塩相:8.2g	I補正:-1095kcal 卵白ク:37.3g 脂質:24.6g 炭水化:175.3g 食塩相:4.7g	I補正:-1738kcal 卵白ク:62.3g 脂質:54.5g 炭水化:241.4g 食塩相:10.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月)～2025年12月31日(水)

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14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 	パン(レズッ・あんぱん) 具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(麴・玉葱) 高野豆腐と豚肉のうま煮 小松菜ののり浸し 牛乳 	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 	ツナマヨトースト シーフードクリームスープ ミートオムレツ みかん缶 	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 	白パン・チョコパン 鶏肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ) 牛乳 
	I総計 -497kcal ｸﾞﾊﾞｸ:20.7g 脂質 :8.7g 炭水化:81.8g 食塩相:2.8g	I総計 -456kcal ｸﾞﾊﾞｸ:20.4g 脂質 :13.7g 炭水化:61.5g 食塩相:2.4g	I総計 -487kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.4g 脂質 :7.9g 炭水化:77.7g 食塩相:2.7g	I総計 -481kcal ｸﾞﾊﾞｸ:18.9g 脂質 :10.7g 炭水化:76.8g 食塩相:2.5g	I総計 -554kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.5g 脂質 :23.8g 炭水化:60.8g 食塩相:3.2g	I総計 -483kcal ｸﾞﾊﾞｸ:18.4g 脂質 :11.4g 炭水化:74.2g 食塩相:2.8g	I総計 -421kcal ｸﾞﾊﾞｸ:16.7g 脂質 :13.8g 炭水化:59.5g 食塩相:1.5g
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め 厚揚げと野菜の炊き合わせ プリン 	坦々麺 春巻き 杏仁豆腐 	挽肉カレー キャベツと玉ねぎのサラダ いちごゼリー(素使用) 		ゆかり御飯 のっぺい汁風 赤魚の煮つけ いんげんの炒め物 ひじきサラダ 	長崎皿うどん 点心盛り合わせ バナナヨーグルト 	海老マカロニグラタン 野菜スープ ミモザサラダ コーヒーゼリー 
	I総計 -644kcal ｸﾞﾊﾞｸ:27.2g 脂質 :20.8g 炭水化:82.7g 食塩相:3.4g	I総計 -765kcal ｸﾞﾊﾞｸ:27.2g 脂質 :31.9g 炭水化:88.1g 食塩相:5.5g	I総計 -789kcal ｸﾞﾊﾞｸ:22.2g 脂質 :25.7g 炭水化:113.9g 食塩相:5.3g		I総計 -478kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.1g 脂質 :6.4g 炭水化:80.5g 食塩相:3.3g	I総計 -625kcal ｸﾞﾊﾞｸ:23.0g 脂質 :27.8g 炭水化:70.8g 食塩相:6.3g	I総計 -612kcal ｸﾞﾊﾞｸ:25.6g 脂質 :21.2g 炭水化:77.1g 食塩相:2.9g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麴・白菜) さわらの塩麴焼き ビーフンソテー うぐいす豆 	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏むね肉のチリソース 揚げ茄子浸し キャベツの大葉風味 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麴・いんげん) 助宗たらの和風ムニエル ごぼうのゆず胡椒炒め うずら豆 	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・キヌサヤ) グリルチキン 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物(しば漬) 	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・三つ葉) 豚肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(黄桃) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 豚肉の塩だれ焼き 揚げ茄子浸し 白菜の浅漬け 
	I総計 -579kcal ｸﾞﾊﾞｸ:26.1g 脂質 :11.4g 炭水化:87.9g 食塩相:3.2g	I総計 -673kcal ｸﾞﾊﾞｸ:30.6g 脂質 :22.6g 炭水化:83.1g 食塩相:3.0g	I総計 -541kcal ｸﾞﾊﾞｸ:24.5g 脂質 :9.0g 炭水化:88.0g 食塩相:2.8g	I総計 -624kcal ｸﾞﾊﾞｸ:25.0g 脂質 :16.3g 炭水化:91.5g 食塩相:3.2g	I総計 -605kcal ｸﾞﾊﾞｸ:24.7g 脂質 :19.4g 炭水化:78.1g 食塩相:3.1g	I総計 -629kcal ｸﾞﾊﾞｸ:32.1g 脂質 :16.3g 炭水化:84.7g 食塩相:3.8g	I総計 -620kcal ｸﾞﾊﾞｸ:25.5g 脂質 :22.1g 炭水化:76.7g 食塩相:3.5g
日計	I総計 -1720kcal ｸﾞﾊﾞｸ:74.0g 脂質 :40.9g 炭水化:252.4g 食塩相:9.3g	I総計 -1894kcal ｸﾞﾊﾞｸ:78.2g 脂質 :68.2g 炭水化:232.7g 食塩相:10.9g	I総計 -1817kcal ｸﾞﾊﾞｸ:70.1g 脂質 :42.6g 炭水化:279.6g 食塩相:10.8g	I総計 -1105kcal ｸﾞﾊﾞｸ:43.9g 脂質 :27.0g 炭水化:168.3g 食塩相:5.6g	I総計 -1637kcal ｸﾞﾊﾞｸ:71.3g 脂質 :49.6g 炭水化:219.4g 食塩相:9.6g	I総計 -1737kcal ｸﾞﾊﾞｸ:73.5g 脂質 :55.5g 炭水化:229.7g 食塩相:12.9g	I総計 -1653kcal ｸﾞﾊﾞｸ:67.8g 脂質 :57.1g 炭水化:213.3g 食塩相:7.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月)～2025年12月31日(水)

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21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 ヨーグルト 	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 コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・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) がんもの煮物 いんげんの和え物 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 フルーツ缶(黄桃) 	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 	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 
	I総計 -482kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:15.4g 脂質 :12.4g 炭水化:75.6g 食塩相:2.4g	I総計 -598kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:23.6g 脂質 :18.3g 炭水化:83.5g 食塩相:2.7g	I総計 -471kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:20.7g 脂質 :8.8g 炭水化:75.8g 食塩相:2.4g	I総計 -455kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:18.1g 脂質 :6.7g 炭水化:79.6g 食塩相:2.8g	I総計 -510kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:18.9g 脂質 :11.5g 炭水化:76.6g 食塩相:3.0g	I総計 -556kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:22.3g 脂質 :12.6g 炭水化:84.5g 食塩相:2.8g	I総計 -496kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:18.2g 脂質 :19.9g 炭水化:62.1g 食塩相:2.9g
昼	味噌バターコーンラーメン じゃがいも金平 フルーツ(りんご) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) アジフライ・ピーマン肉詰め 里芋の白煮 青梗菜の生姜和え 	鶏南蛮そば 焼売 カステラ 	【誕生日会】 握り寿司 すまし汁(花麴・かいわれ) 浅漬け		天津飯 中華スープ(大根・葱) 豆腐サラダ ゼリー入りフルーツポンチ 	五目炊き込み御飯 おでん レタスとトマトのサラダ 抹茶ババロア 
	I総計 -610kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:24.9g 脂質 :17.5g 炭水化:85.0g 食塩相:3.6g	I総計 -637kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:21.6g 脂質 :16.9g 炭水化:96.6g 食塩相:2.9g	I総計 -608kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:29.1g 脂質 :19.3g 炭水化:77.7g 食塩相:2.7g	I総計 -714kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:35.6g 脂質 :11.6g 炭水化:112.6g 食塩相:4.9g		I総計 -638kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:15.6g 脂質 :17.5g 炭水化:101.5g 食塩相:4.3g	I総計 -579kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:23.9g 脂質 :12.9g 炭水化:88.5g 食塩相:2.9g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 白身魚の揚げ浸し ひじきの煮物 漬物(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・いんげん) 鶏肉のはちみつ醤油照り焼き じゃが芋の明太マヨ焼き もやしサラダ 	ご飯(麦入り) 中華スープ(えのき・おくら) 肉豆腐 ピーマンの当座煮 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 鶏肉の胡麻漬け焼き 蓮根金平 うぐいす豆 	ご飯(麦入り) すまし汁(花麴・三つ葉) 鰯のもろみ味噌焼き 厚揚げと根菜の炊き合わせ 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・大根葉) さわらのみりん醤油焼 ビーフン炒め ほうれん草の和え物 	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) チキン南蛮 ちんげん菜の煮浸し 白菜のゆかり和え 
	I総計 -509kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:23.6g 脂質 :12.1g 炭水化:74.1g 食塩相:3.1g	I総計 -654kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:24.9g 脂質 :22.4g 炭水化:85.8g 食塩相:3.1g	I総計 -535kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:20.0g 脂質 :15.2g 炭水化:75.9g 食塩相:3.0g	I総計 -645kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:24.9g 脂質 :17.2g 炭水化:93.4g 食塩相:2.9g	I総計 -505kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:27.6g 脂質 :8.4g 炭水化:75.4g 食塩相:3.0g	I総計 -547kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:27.1g 脂質 :12.9g 炭水化:76.5g 食塩相:3.0g	I総計 -611kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:30.8g 脂質 :17.9g 炭水化:78.3g 食塩相:2.9g
日計	I総計 -1601kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:63.9g 脂質 :42.0g 炭水化:234.7g 食塩相:9.1g	I総計 -1889kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:70.1g 脂質 :57.6g 炭水化:265.9g 食塩相:8.8g	I総計 -1614kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:69.8g 脂質 :43.3g 炭水化:229.4g 食塩相:8.2g	I総計 -1814kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:78.6g 脂質 :35.5g 炭水化:285.6g 食塩相:10.6g	I総計 -1015kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:46.5g 脂質 :19.9g 炭水化:152.0g 食塩相:6.0g	I総計 -1741kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:65.0g 脂質 :43.0g 炭水化:262.5g 食塩相:10.1g	I総計 -1686kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ:72.9g 脂質 :50.7g 炭水化:228.9g 食塩相:8.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月)～2025年12月31日(水)

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝	<p>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</p>  <p>I単位 -523kcal 糖質:17.5g 脂質:15.3g 炭水化:77.2g 食塩相:3.1g</p>	<p>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)</p>  <p>I単位 -533kcal 糖質:19.9g 脂質:18.1g 炭水化:71.1g 食塩相:2.6g</p>	<p>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 牛乳</p>  <p>I単位 -465kcal 糖質:16.2g 脂質:4.6g 炭水化:88.8g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・長葱) 巣ごもり卵 ブロッコリーとツナの和え物 牛乳</p>  <p>I単位 -523kcal 糖質:21.5g 脂質:12.2g 炭水化:79.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>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 ミルクティー</p>  <p>I単位 -369kcal 糖質:14.2g 脂質:14.8g 炭水化:43.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) かに風味の卵とし ほうれん草のごま和え 牛乳</p>  <p>I単位 -501kcal 糖質:20.8g 脂質:9.3g 炭水化:81.0g 食塩相:2.9g</p>	<p>ロールパン(アプリコット) 鶏肉と白菜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ)</p>  <p>I単位 -470kcal 糖質:18.4g 脂質:9.5g 炭水化:80.4g 食塩相:2.8g</p>
昼	<p>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 フルーツ杏仁</p>  <p>I単位 -700kcal 糖質:28.5g 脂質:22.3g 炭水化:91.6g 食塩相:3.0g</p>	<p>ポークカレー マリネ ジョア</p>  <p>I単位 -635kcal 糖質:20.9g 脂質:11.8g 炭水化:109.0g 食塩相:2.6g</p>	<p>【クリスマスイブ】 ライス グリーンピースポタージュ サーモンフライとホイル焼き シーザーサラダ 白ワインゼリー</p>   <p>I単位 -782kcal 糖質:25.0g 脂質:20.7g 炭水化:120.3g 食塩相:3.3g</p>	<p>【クリスマス】 バターライス オニオンスープ チーズハンバーグ デミグラスソース シュリンプサラダ 手作り特製プリン</p>   <p>I単位 -876kcal 糖質:28.6g 脂質:32.9g 炭水化:112.8g 食塩相:4.2g</p>	<p>ご飯(麦入り) すまし汁(なめこ・絹さや) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 切干大根の煮物 ピーチヨーグルト</p>  <p>I単位 -618kcal 糖質:24.1g 脂質:18.8g 炭水化:84.2g 食塩相:2.7g</p>	<p>ミートスパゲティ コールスローサラダ イチゴムース</p>  <p>I単位 -623kcal 糖質:26.3g 脂質:15.0g 炭水化:89.8g 食塩相:2.4g</p>	<p>玉子と挽き肉の混ぜごはん 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉のオイスター炒め オレンジゼリー(素使用)</p>  <p>I単位 -618kcal 糖質:25.5g 脂質:17.8g 炭水化:83.2g 食塩相:2.5g</p>
夕	<p>ご飯(麦入り) けんちん汁 助宗たらの玉ねぎソース 南瓜のそぼろあん 漬物(つぼ漬)</p>  <p>I単位 -563kcal 糖質:26.8g 脂質:9.4g 炭水化:88.4g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) あじの葱塩焼き 厚揚げの含め煮 三色豆</p>  <p>I単位 -647kcal 糖質:30.0g 脂質:16.5g 炭水化:90.9g 食塩相:3.1g</p>	<p>ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 豚肉の塩だれ炒め ビーンズサラダ 漬物(しば漬)</p>  <p>I単位 -528kcal 糖質:26.9g 脂質:12.3g 炭水化:74.7g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯(麦入り) 中華スープ(チンゲン菜・えのき) 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬</p>  <p>I単位 -517kcal 糖質:20.5g 脂質:10.7g 炭水化:81.5g 食塩相:3.7g</p>	<p>ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鶏の照り焼き つきこんそぼろ炒め 長芋とわかめの梅おかか和え</p>  <p>I単位 -599kcal 糖質:26.0g 脂質:18.7g 炭水化:77.5g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・長葱) めばるの煮つけ 小松菜の白和え うずら豆</p>  <p>I単位 -499kcal 糖質:26.0g 脂質:6.4g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g</p>	<p>ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・いんげん) 豚肉と野菜のさっぱり炒め 大豆の炒り煮 漬物(青かっぱ)</p>  <p>I単位 -560kcal 糖質:28.9g 脂質:14.1g 炭水化:77.0g 食塩相:3.2g</p>
日計	<p>I単位 -1786kcal 糖質:72.8g 脂質:47.0g 炭水化:257.2g 食塩相:8.8g</p>	<p>I単位 -1815kcal 糖質:70.8g 脂質:46.4g 炭水化:271.0g 食塩相:8.2g</p>	<p>I単位 -1775kcal 糖質:68.1g 脂質:37.6g 炭水化:283.8g 食塩相:9.0g</p>	<p>I単位 -1916kcal 糖質:70.6g 脂質:55.8g 炭水化:273.9g 食塩相:10.7g</p>	<p>I単位 -1586kcal 糖質:64.3g 脂質:52.3g 炭水化:204.8g 食塩相:7.7g</p>	<p>I単位 -1623kcal 糖質:73.1g 脂質:30.7g 炭水化:252.0g 食塩相:7.6g</p>	<p>I単位 -1648kcal 糖質:72.8g 脂質:41.4g 炭水化:240.6g 食塩相:8.5g</p>

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2025年12月01日 (月) ～ 2025年12月31日 (水)

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
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 ヨーグルト 	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 オクラと小エビの和えもの 牛乳				
	Iカロリー:487kcal 糖質:18.8g 脂質:6.9g 炭水化:85.1g 食塩相:2.5g	Iカロリー:490kcal 糖質:16.7g 脂質:15.6g 炭水化:71.4g 食塩相:2.1g	Iカロリー:480kcal 糖質:19.3g 脂質:9.8g 炭水化:77.0g 食塩相:2.2g				
昼	ゆかり御飯  わかめスープ さわらのみりん漬け焼き 南瓜の甘煮 大根サラダ	ご飯（麦入り）  味噌汁（豆腐・三つ葉） 鶏肉のピザ風焼き わかめとしらすの酢の物 フルーツポンチ	ご飯（麦入り）  玉子スープ さばの竜田焼 ポテトサラダ 抹茶ババロア				
	Iカロリー:536kcal 糖質:24.9g 脂質:12.3g 炭水化:77.3g 食塩相:3.2g	Iカロリー:633kcal 糖質:26.2g 脂質:17.4g 炭水化:89.6g 食塩相:2.2g	Iカロリー:738kcal 糖質:24.5g 脂質:30.8g 炭水化:84.6g 食塩相:2.5g				
夕	ご飯（麦入り） 味噌汁（小町麴・青ねぎ） 豚肉のごま風味焼き 焼きビーフン うぐいす豆 		【大晦日】 年越しそば かき揚げ リゾ 				
	Iカロリー:644kcal 糖質:26.4g 脂質:14.8g 炭水化:95.6g 食塩相:2.6g		Iカロリー:597kcal 糖質:21.2g 脂質:18.5g 炭水化:83.8g 食塩相:3.9g				
日計	Iカロリー:1667kcal 糖質:70.1g 脂質:34.0g 炭水化:258.0g 食塩相:8.3g	Iカロリー:1123kcal 糖質:42.9g 脂質:33.0g 炭水化:161.0g 食塩相:4.3g	Iカロリー:1815kcal 糖質:65.0g 脂質:59.1g 炭水化:245.4g 食塩相:8.6g				