

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2025年12月29日(月)～2026年01月31日(土)

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4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 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 	雑煮 三点盛り 紅白なます 	雑煮(白味噌) 二点盛り 金平ごぼう 	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・いんげん) 炒り卵 白菜の和えもの 牛乳 	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1食 487kcal 炭水化:18.8g 脂質:6.9g 食塩相:2.5g	1人1食 490kcal 炭水化:16.7g 脂質:15.6g 食塩相:2.1g	1人1食 480kcal 炭水化:19.3g 脂質:9.8g 食塩相:2.2g	1人1食 421kcal 炭水化:17.0g 脂質:8.3g 食塩相:2.1g	1人1食 537kcal 炭水化:16.5g 脂質:14.8g 食塩相:1.9g	1人1食 478kcal 炭水化:18.0g 脂質:10.4g 食塩相:2.1g	1人1食 404kcal 炭水化:15.8g 脂質:9.1g 食塩相:2.0g
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 	赤飯 味噌汁(かぶ・三つ葉) 赤魚の塩こうじ焼 おせち 煮しめ まんじゅう 		ねぎとろねばねば丼 のっぺい汁風 キャベツのサラダ なすと豆腐の田楽 	しらすと高菜のチャーハン 中華スープ 豚ニラ炒め 杏仁豆腐 
	1人1食 536kcal 炭水化:24.9g 脂質:12.3g 食塩相:3.2g	1人1食 633kcal 炭水化:26.2g 脂質:17.4g 食塩相:2.2g	1人1食 738kcal 炭水化:24.5g 脂質:30.8g 食塩相:2.5g	1人1食 775kcal 炭水化:36.1g 脂質:17.2g 食塩相:6.2g		1人1食 588kcal 炭水化:23.5g 脂質:13.4g 食塩相:2.6g	1人1食 577kcal 炭水化:19.2g 脂質:18.2g 食塩相:4.1g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・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 りんご 		ご飯(麦入り) 味噌汁(菜の花・玉葱) 牛すき焼き風煮 温泉卵 漬物(しば漬) 		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 ひじきの煮物 漬物(つぼ漬) 
	1人1食 644kcal 炭水化:26.4g 脂質:14.8g 食塩相:2.6g		1人1食 597kcal 炭水化:21.2g 脂質:18.5g 食塩相:3.9g		1人1食 643kcal 炭水化:29.3g 脂質:23.6g 食塩相:3.3g		1人1食 465kcal 炭水化:22.7g 脂質:7.9g 食塩相:2.9g
日計	1人1食 1667kcal 炭水化:70.1g 脂質:34.0g 食塩相:8.3g	1人1食 1123kcal 炭水化:42.9g 脂質:33.0g 食塩相:4.3g	1人1食 1815kcal 炭水化:65.0g 脂質:59.1g 食塩相:8.6g	1人1食 1196kcal 炭水化:53.1g 脂質:25.5g 食塩相:8.3g	1人1食 1180kcal 炭水化:45.8g 脂質:38.4g 食塩相:5.2g	1人1食 1066kcal 炭水化:41.5g 脂質:23.8g 食塩相:4.7g	1人1食 1446kcal 炭水化:57.7g 脂質:35.2g 食塩相:9.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月29日(月)～2026年01月31日(土)

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
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	パン(レーズン・クリーム) スクランブルエッグ 温野菜サラダ 牛乳	七草粥 肉詰めいなり煮 いんげんサラダ フルーツ(バナナ) ヨーグルト	ご飯(麦入り) コンソメスープ 巣ごもり卵 人参の和え物 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 パイン缶	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	二色パン なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ缶(黄桃)
	1人1食:545kcal 糖質:23.7g 脂質:10.1g 炭水化:87.5g 食塩相:2.2g	1人1食:425kcal 糖質:19.1g 脂質:19.1g 炭水化:44.6g 食塩相:1.8g	1人1食:503kcal 糖質:15.0g 脂質:8.5g 炭水化:91.7g 食塩相:1.7g	1人1食:473kcal 糖質:17.6g 脂質:9.9g 炭水化:75.7g 食塩相:2.5g	1人1食:524kcal 糖質:21.1g 脂質:16.6g 炭水化:73.8g 食塩相:3.8g	1人1食:503kcal 糖質:21.3g 脂質:10.1g 炭水化:80.2g 食塩相:2.8g	1人1食:645kcal 糖質:21.1g 脂質:17.9g 炭水化:99.6g 食塩相:2.9g
昼	ビビンバ丼 中華スープ(なめこ・絹さや) 切干大根の煮物 ドーナツ	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・三つ葉) さばの味噌煮 ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー(素使用)	ご飯(麦入り) かきたま汁 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め レタスサラダ 抹茶白玉	カレーうどん もやしの塩炒め アロエヨーグルト	ゆかり御飯 豚汁 赤魚の香味ソース キャベツサラダ イチゴムース	海老と野菜のピラフ クリームシチュー グリーンサラダ ピーチヨーグルト	ソース焼きそば 春巻き ゼリー入りフルーツポンチ
	1人1食:768kcal 糖質:29.7g 脂質:27.6g 炭水化:95.6g 食塩相:3.2g	1人1食:675kcal 糖質:25.0g 脂質:24.4g 炭水化:83.7g 食塩相:2.8g	1人1食:712kcal 糖質:26.9g 脂質:17.5g 炭水化:106.6g 食塩相:2.6g	1人1食:684kcal 糖質:26.1g 脂質:17.4g 炭水化:100.8g 食塩相:5.1g	1人1食:533kcal 糖質:24.8g 脂質:11.6g 炭水化:79.6g 食塩相:3.4g	1人1食:629kcal 糖質:26.0g 脂質:12.4g 炭水化:100.5g 食塩相:3.6g	1人1食:604kcal 糖質:21.6g 脂質:16.8g 炭水化:89.0g 食塩相:3.8g
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・大根葉) 豚肉の山椒炒め さつま芋のレモン煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麴・わかめ) 鶏肉の南蛮漬 南瓜いとこ煮 キャベツの和え物	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麴・大根葉) あじの塩麹焼き 蓮根とちくわの炒め煮 おかか和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麴・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) 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)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) 茹で豚のぼん酢ソース 厚揚げと根菜の炊き合せ 小松菜の胡麻和え	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)
	1人1食:562kcal 糖質:25.0g 脂質:9.8g 炭水化:88.9g 食塩相:2.3g	1人1食:682kcal 糖質:23.4g 脂質:19.1g 炭水化:99.4g 食塩相:4.1g	1人1食:561kcal 糖質:24.2g 脂質:14.3g 炭水化:80.3g 食塩相:3.8g	1人1食:582kcal 糖質:28.2g 脂質:12.6g 炭水化:85.7g 食塩相:2.4g	1人1食:573kcal 糖質:23.3g 脂質:19.9g 炭水化:71.1g 食塩相:2.2g	1人1食:561kcal 糖質:30.3g 脂質:13.7g 炭水化:75.9g 食塩相:2.8g	1人1食:500kcal 糖質:26.5g 脂質:8.4g 炭水化:76.9g 食塩相:3.3g
日計	1人1食:1875kcal 糖質:78.4g 脂質:47.5g 炭水化:272.0g 食塩相:7.7g	1人1食:1782kcal 糖質:67.5g 脂質:62.6g 炭水化:227.7g 食塩相:8.7g	1人1食:1776kcal 糖質:66.1g 脂質:40.3g 炭水化:278.6g 食塩相:8.1g	1人1食:1739kcal 糖質:71.9g 脂質:39.9g 炭水化:262.2g 食塩相:9.9g	1人1食:1630kcal 糖質:69.2g 脂質:48.1g 炭水化:224.5g 食塩相:9.4g	1人1食:1693kcal 糖質:77.6g 脂質:36.2g 炭水化:256.6g 食塩相:9.2g	1人1食:1749kcal 糖質:69.2g 脂質:43.1g 炭水化:265.5g 食塩相:10.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月29日(月)～2026年01月31日(土)

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根葉) チーズ入り巣ごもり卵 白菜とハムのサラダ 牛乳 I総計:-489kcal ｸﾏﾊﾞｸ:20.5g 脂質:10.7g 炭水化:75.2g 食塩相:2.9g	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 I総計:-453kcal ｸﾏﾊﾞｸ:12.0g 脂質:9.0g 炭水化:83.1g 食塩相:1.7g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(玉葱・しめじ) 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳 I総計:-486kcal ｸﾏﾊﾞｸ:19.5g 脂質:10.0g 炭水化:77.9g 食塩相:2.5g	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 I総計:-492kcal ｸﾏﾊﾞｸ:18.2g 脂質:6.6g 炭水化:87.7g 食塩相:2.4g	ジャムパン カレー風味のスープ ウインナーと卵のソテー 牛乳 I総計:-496kcal ｸﾏﾊﾞｸ:20.5g 脂質:12.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) すまし汁(茄子・大根葉) 千草焼き いんげんサラダ 牛乳 I総計:-543kcal ｸﾏﾊﾞｸ:23.9g 脂質:13.8g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g	パン(レーズン・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 I総計:-455kcal ｸﾏﾊﾞｸ:19.2g 脂質:14.1g 炭水化:62.3g 食塩相:2.9g
昼	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 パインムース I総計:-744kcal ｸﾏﾊﾞｸ:24.7g 脂質:34.9g 炭水化:77.2g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) かぼちゃのポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー カステラ I総計:-749kcal ｸﾏﾊﾞｸ:28.1g 脂質:21.5g 炭水化:108.3g 食塩相:3.3g	シーフードカレー レタスとトマトのサラダ ジョア I総計:-682kcal ｸﾏﾊﾞｸ:20.5g 脂質:16.0g 炭水化:111.1g 食塩相:5.1g	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 鶏の唐揚げ コンソメスープ(冬瓜・玉葱) かにかまサラダ 漬物(さくら漬) I総計:-759kcal ｸﾏﾊﾞｸ:32.7g 脂質:33.4g 炭水化:75.5g 食塩相:3.2g	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン I総計:-608kcal ｸﾏﾊﾞｸ:19.3g 脂質:16.4g 炭水化:95.8g 食塩相:4.3g	チキングラタン コンソメスープ ミモザサラダ みかんヨーグルト I総計:-644kcal ｸﾏﾊﾞｸ:25.7g 脂質:24.9g 炭水化:76.3g 食塩相:3.3g	鶏肉のみぞれのつけ丼 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) キャベツと蒸し鶏のサラダ プリン I総計:-643kcal ｸﾏﾊﾞｸ:25.5g 脂質:18.7g 炭水化:88.7g 食塩相:3.9g
				B定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 手ごねハンバーグ コンソメスープ(冬瓜・玉葱) かにかまサラダ 漬物(さくら漬) I総計:-705kcal ｸﾏﾊﾞｸ:26.3g 脂質:29.0g 炭水化:80.8g 食塩相:3.4g			
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・わかめ) 豚キムチ炒め 春雨サラダ 漬物(つぼ漬) I総計:-524kcal ｸﾏﾊﾞｸ:23.2g 脂質:11.8g 炭水化:77.6g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) アジの梅かつお焼き 糸昆布の煮物 漬物(しば漬) I総計:-539kcal ｸﾏﾊﾞｸ:27.6g 脂質:12.7g 炭水化:74.4g 食塩相:3.3g	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 卵豆腐 I総計:-576kcal ｸﾏﾊﾞｸ:27.6g 脂質:16.8g 炭水化:75.6g 食塩相:3.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・人参) ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 うずら豆 I総計:-500kcal ｸﾏﾊﾞｸ:24.6g 脂質:7.1g 炭水化:81.3g 食塩相:3.2g	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 I総計:-604kcal ｸﾏﾊﾞｸ:27.3g 脂質:20.3g 炭水化:73.7g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ サワラの磯辺揚げ 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ) I総計:-611kcal ｸﾏﾊﾞｸ:25.7g 脂質:18.2g 炭水化:81.7g 食塩相:3.4g	ご飯(麦入り) わかめスープ 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 I総計:-636kcal ｸﾏﾊﾞｸ:23.6g 脂質:18.4g 炭水化:89.0g 食塩相:3.6g
日計	I総計:-1757kcal ｸﾏﾊﾞｸ:68.4g 脂質:57.4g 炭水化:230.0g 食塩相:8.6g	I総計:-1741kcal ｸﾏﾊﾞｸ:67.7g 脂質:43.2g 炭水化:265.8g 食塩相:8.3g	I総計:-1744kcal ｸﾏﾊﾞｸ:67.6g 脂質:42.8g 炭水化:264.6g 食塩相:11.0g	I総計:-1751kcal ｸﾏﾊﾞｸ:75.5g 脂質:47.1g 炭水化:244.5g 食塩相:8.8g	I総計:-1708kcal ｸﾏﾊﾞｸ:67.1g 脂質:49.2g 炭水化:237.9g 食塩相:9.8g	I総計:-1798kcal ｸﾏﾊﾞｸ:75.3g 脂質:56.9g 炭水化:235.1g 食塩相:9.2g	I総計:-1734kcal ｸﾏﾊﾞｸ:68.3g 脂質:51.2g 炭水化:240.0g 食塩相:10.4g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月29日(月)～2026年01月31日(土)

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	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) 野菜の旨味スープ はんぺんの卵とし 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 みかん缶	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	フレンチトースト ポタージュ 巣ごもり卵 ミルクティー
	1人1食:504kcal 糖質:18.7g 脂質:12.6g 炭水化:77.6g 食塩相:2.8g	1人1食:346kcal 糖質:18.0g 脂質:12.5g 炭水化:40.5g 食塩相:2.1g	1人1食:470kcal 糖質:18.7g 脂質:7.1g 炭水化:79.4g 食塩相:2.2g	1人1食:454kcal 糖質:20.6g 脂質:7.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.9g	1人1食:481kcal 糖質:20.6g 脂質:14.6g 炭水化:65.8g 食塩相:2.9g	1人1食:478kcal 糖質:15.9g 脂質:6.5g 炭水化:87.3g 食塩相:2.9g	1人1食:603kcal 糖質:23.6g 脂質:20.5g 炭水化:81.2g 食塩相:3.7g
昼	ご飯(麦入り) オニオンスープ 鶏肉のチーズピカタ 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) コールスローサラダ エクレア	三色丼 清まし汁(そうめん・青ネギ) 切干大根の炒め煮 デザートムース(ぶどう)	ご飯(麦入り) 清まし汁(豆腐・青ネギ) カジキマグロのステーキカツ 厚揚げの炒め物 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 青りんごゼリー(素使用)	焼きうどん 中華スープ(コーン・大根葉) 焼売 杏仁豆腐	チキンカレー キャベツのサラダ ジョア
	1人1食:672kcal 糖質:29.9g 脂質:23.4g 炭水化:83.8g 食塩相:3.1g	1人1食:717kcal 糖質:26.4g 脂質:26.8g 炭水化:88.4g 食塩相:3.5g	1人1食:614kcal 糖質:23.3g 脂質:17.1g 炭水化:88.2g 食塩相:3.4g	1人1食:604kcal 糖質:22.9g 脂質:18.1g 炭水化:83.7g 食塩相:4.3g	1人1食:580kcal 糖質:20.0g 脂質:17.5g 炭水化:81.5g 食塩相:2.1g	1人1食:667kcal 糖質:27.1g 脂質:16.6g 炭水化:97.6g 食塩相:3.8g	1人1食:728kcal 糖質:22.4g 脂質:23.5g 炭水化:103.3g 食塩相:3.1g
夕	ご飯(麦入り) わかめスープ あじの葱塩焼き がんもの炊き合わせ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(白菜・キャベツ) 鶏肉の山椒味噌焼き キャベツと玉子の炒め物 いんげんの酢味噌がけ	ご飯(麦入り) 具沢山味噌汁 カレーの甘辛煮 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・玉ねぎ) 豚肉と大根の旨辛炒め煮 大学芋 白菜の浅漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(かいわれ・もやし) 豚肉と玉子のオイスター炒め がんもと南瓜の炊き合わせ 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 ビーフン炒め うすら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・大根葉) 豚ロースのポークジンジャー 高野豆腐の含め煮 漬物(つぼ漬)
	1人1食:555kcal 糖質:28.1g 脂質:13.9g 炭水化:75.8g 食塩相:3.9g	1人1食:600kcal 糖質:27.9g 脂質:17.2g 炭水化:79.5g 食塩相:3.6g	1人1食:576kcal 糖質:25.6g 脂質:7.7g 炭水化:98.3g 食塩相:2.3g	1人1食:712kcal 糖質:24.1g 脂質:24.0g 炭水化:93.8g 食塩相:3.0g	1人1食:646kcal 糖質:31.5g 脂質:20.6g 炭水化:77.8g 食塩相:3.6g	1人1食:665kcal 糖質:24.5g 脂質:15.5g 炭水化:103.2g 食塩相:2.7g	1人1食:644kcal 糖質:28.0g 脂質:22.4g 炭水化:77.4g 食塩相:3.2g
日計	1人1食:1731kcal 糖質:76.7g 脂質:49.9g 炭水化:237.2g 食塩相:9.8g	1人1食:1663kcal 糖質:72.3g 脂質:56.5g 炭水化:208.4g 食塩相:9.2g	1人1食:1660kcal 糖質:67.6g 脂質:31.9g 炭水化:265.9g 食塩相:8.0g	1人1食:1770kcal 糖質:67.6g 脂質:49.5g 炭水化:252.4g 食塩相:10.1g	1人1食:1707kcal 糖質:72.1g 脂質:52.7g 炭水化:225.1g 食塩相:8.6g	1人1食:1810kcal 糖質:67.5g 脂質:38.6g 炭水化:288.1g 食塩相:9.3g	1人1食:1975kcal 糖質:74.0g 脂質:66.4g 炭水化:261.9g 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29日(月)～2026年01月31日(土)

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	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 ヨーグルト	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 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1食:489kcal 糖質:17.0g 脂質:10.0g 炭水化:80.9g 食塩相:2.7g	1人1食:503kcal 糖質:15.8g 脂質:14.7g 炭水化:79.8g 食塩相:2.8g	1人1食:462kcal 糖質:16.6g 脂質:6.2g 炭水化:83.2g 食塩相:2.3g	1人1食:580kcal 糖質:25.4g 脂質:16.6g 炭水化:78.0g 食塩相:2.9g	1人1食:531kcal 糖質:22.0g 脂質:12.8g 炭水化:74.8g 食塩相:3.6g	1人1食:460kcal 糖質:18.3g 脂質:8.7g 炭水化:75.7g 食塩相:2.3g	
昼	塩麹親子丼 すまし汁(豆腐・椎茸) がんもの含め煮 白玉きなこ	ご飯(麦入り) わかめスープ 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 チョコクレープ	サンマーマン 餃子 いちごムース	ご飯(麦入り) コンソメスープ(玉葱・えのき) サモフライ&ｸﾘｰﾑﾄｯﾌﾟ 里芋の白煮 グレープゼリー(素使用)	海鮮と牛蒡のかき揚げ丼 すまし汁(そうめん・三つ葉) 卵豆腐かにあんかけ ゼリー入りフルーツポンチ	
	1人1食:684kcal 糖質:29.3g 脂質:19.4g 炭水化:92.9g 食塩相:2.7g	1人1食:607kcal 糖質:27.3g 脂質:12.5g 炭水化:93.4g 食塩相:3.3g	1人1食:658kcal 糖質:29.5g 脂質:24.0g 炭水化:77.7g 食塩相:2.8g	1人1食:608kcal 糖質:23.6g 脂質:15.4g 炭水化:90.8g 食塩相:5.4g	1人1食:645kcal 糖質:18.6g 脂質:13.6g 炭水化:109.0g 食塩相:2.4g	1人1食:670kcal 糖質:22.2g 脂質:15.2g 炭水化:106.4g 食塩相:3.4g	
夕	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ｺｰﾝ) カレイのピザ風焼き マカロニサラダ 漬物(青かっぱ)	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 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・白菜) 鶏肉の七味焼き 小松菜の白和え りんご	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) 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 うぐいす豆	ご飯(麦入り) かきたまスープ 青椒肉絲 三色ナムル 漬物(しば漬)	
	1人1食:482kcal 糖質:24.9g 脂質:6.5g 炭水化:77.5g 食塩相:2.8g	1人1食:520kcal 糖質:25.9g 脂質:13.2g 炭水化:72.1g 食塩相:3.4g	1人1食:559kcal 糖質:24.2g 脂質:15.0g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g	1人1食:632kcal 糖質:23.4g 脂質:20.7g 炭水化:82.5g 食塩相:3.4g	1人1食:678kcal 糖質:30.3g 脂質:15.6g 炭水化:98.7g 食塩相:3.5g	1人1食:609kcal 糖質:27.6g 脂質:19.6g 炭水化:74.9g 食塩相:3.1g	
日計	1人1食:1655kcal 糖質:71.2g 脂質:35.9g 炭水化:251.3g 食塩相:8.2g	1人1食:1630kcal 糖質:69.0g 脂質:40.4g 炭水化:245.3g 食塩相:9.5g	1人1食:1679kcal 糖質:70.3g 脂質:45.2g 炭水化:238.0g 食塩相:7.8g	1人1食:1820kcal 糖質:72.4g 脂質:52.7g 炭水化:251.3g 食塩相:11.8g	1人1食:1854kcal 糖質:70.9g 脂質:42.0g 炭水化:282.5g 食塩相:9.5g	1人1食:1739kcal 糖質:68.1g 脂質:43.5g 炭水化:257.0g 食塩相:8.7g	