

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 紅白なます	雑煮 三点盛り 新謹年賀	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 ブロッコリーとワインナーのソテー 牛乳			
	I群: -487kcal タバク: 18.8g 脂質: 6.9g 炭水化: 85.1g 食塩相: 2.5g	I群: -490kcal タバク: 16.7g 脂質: 15.6g 炭水化: 71.4g 食塩相: 2.1g	I群: -480kcal タバク: 19.3g 脂質: 9.8g 炭水化: 77.0g 食塩相: 2.2g	I群: -421kcal タバク: 17.0g 脂質: 8.3g 炭水化: 65.7g 食塩相: 2.1g	I群: -537kcal タバク: 16.5g 脂質: 14.8g 炭水化: 81.7g 食塩相: 1.9g	I群: -478kcal タバク: 18.0g 脂質: 10.4g 炭水化: 75.7g 食塩相: 2.1g	I群: -404kcal タバク: 15.8g 脂質: 9.1g 炭水化: 66.0g 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	初日: 536kcal タバク: 24.9g 脂質: 12.3g 炭水化: 77.3g 食塩相: 3.2g	初日: 633kcal タバク: 26.2g 脂質: 17.4g 炭水化: 89.6g 食塩相: 2.2g	初日: 738kcal タバク: 24.5g 脂質: 30.8g 炭水化: 84.6g 食塩相: 2.5g	初日: 775kcal タバク: 36.1g 脂質: 17.2g 炭水化: 115.1g 食塩相: 6.2g	初日: 588kcal タバク: 23.5g 脂質: 13.4g 炭水化: 90.7g 食塩相: 2.6g	初日: 577kcal タバク: 19.2g 脂質: 18.2g 炭水化: 79.9g 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	あけまして おめでとう!	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)	初日: 644kcal タバク: 26.4g 脂質: 14.8g 炭水化: 95.6g 食塩相: 2.6g	初日: 597kcal タバク: 21.2g 脂質: 18.5g 炭水化: 83.8g 食塩相: 3.9g	初日: 643kcal タバク: 29.3g 脂質: 23.6g 炭水化: 73.4g 食塩相: 3.3g	初日: 465kcal タバク: 22.7g 脂質: 7.9g 炭水化: 75.2g 食塩相: 2.9g	
日 計	I群: -1667kcal タバク: 70.1g 脂質: 34.0g 炭水化: 258.0g 食塩相: 8.3g	I群: -1123kcal タバク: 42.9g 脂質: 33.0g 炭水化: 161.0g 食塩相: 4.3g	I群: -1815kcal タバク: 65.0g 脂質: 59.1g 炭水化: 245.4g 食塩相: 8.6g	I群: -1196kcal タバク: 53.1g 脂質: 25.5g 炭水化: 180.8g 食塩相: 8.3g	I群: -1180kcal タバク: 45.8g 脂質: 38.4g 炭水化: 155.1g 食塩相: 5.2g	I群: -1066kcal タバク: 41.5g 脂質: 23.8g 炭水化: 166.4g 食塩相: 4.7g	I群: -1446kcal タバク: 57.7g 脂質: 35.2g 炭水化: 221.1g 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)
	I群: -545kcal タバリ: 23.7g 脂質: 10.1g 炭水化: 87.5g 食塩相: 2.2g	I群: -425kcal タバリ: 19.1g 脂質: 19.1g 炭水化: 44.6g 食塩相: 1.8g	I群: -503kcal タバリ: 15.0g 脂質: 8.5g 炭水化: 91.7g 食塩相: 1.7g	I群: -473kcal タバリ: 17.6g 脂質: 9.9g 炭水化: 75.7g 食塩相: 2.5g	I群: -524kcal タバリ: 21.1g 脂質: 16.6g 炭水化: 73.8g 食塩相: 3.8g	I群: -503kcal タバリ: 21.3g 脂質: 10.1g 炭水化: 80.2g 食塩相: 2.8g	I群: -645kcal タバリ: 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 プ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
	I群: -768kcal タバリ: 29.7g 脂質: 27.6g 炭水化: 95.6g 食塩相: 3.2g	I群: -675kcal タバリ: 25.0g 脂質: 24.4g 炭水化: 83.7g 食塩相: 2.8g	I群: -712kcal タバリ: 26.9g 脂質: 17.5g 炭水化: 106.6g 食塩相: 2.6g	I群: -684kcal タバリ: 26.1g 脂質: 17.4g 炭水化: 100.8g 食塩相: 5.1g	I群: -533kcal タバリ: 24.8g 脂質: 11.6g 炭水化: 79.6g 食塩相: 3.4g	I群: -629kcal タバリ: 26.0g 脂質: 12.4g 炭水化: 100.5g 食塩相: 3.6g	I群: -604kcal タバリ: 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(白玉麺・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(白玉麺・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(庄内麺・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) 茹で豚のぽん酢ソース 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)
	I群: -562kcal タバリ: 25.0g 脂質: 9.8g 炭水化: 88.9g 食塩相: 2.3g	I群: -682kcal タバリ: 23.4g 脂質: 19.1g 炭水化: 99.4g 食塩相: 4.1g	I群: -561kcal タバリ: 24.2g 脂質: 14.3g 炭水化: 80.3g 食塩相: 3.8g	I群: -582kcal タバリ: 28.2g 脂質: 12.6g 炭水化: 85.7g 食塩相: 2.4g	I群: -573kcal タバリ: 23.3g 脂質: 19.9g 炭水化: 71.1g 食塩相: 2.2g	I群: -561kcal タバリ: 30.3g 脂質: 13.7g 炭水化: 75.9g 食塩相: 2.8g	I群: -500kcal タバリ: 26.5g 脂質: 8.4g 炭水化: 76.9g 食塩相: 3.3g
日計	I群: -1875kcal タバリ: 78.4g 脂質: 47.5g 炭水化: 272.0g 食塩相: 7.7g	I群: -1782kcal タバリ: 67.5g 脂質: 62.6g 炭水化: 227.7g 食塩相: 8.7g	I群: -1776kcal タバリ: 66.1g 脂質: 40.3g 炭水化: 278.6g 食塩相: 8.1g	I群: -1739kcal タバリ: 71.9g 脂質: 39.9g 炭水化: 262.2g 食塩相: 9.9g	I群: -1630kcal タバリ: 69.2g 脂質: 48.1g 炭水化: 224.5g 食塩相: 9.4g	I群: -1693kcal タバリ: 77.6g 脂質: 36.2g 炭水化: 256.6g 食塩相: 9.2g	I群: -1749kcal タバリ: 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	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) コンソメスープ(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 ワインナーと卵のソテー ^{牛乳}	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	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糖質:489kcal タンパク:20.5g 脂質:10.7g 炭水化:75.2g 食塩相:2.9g	I糖質:453kcal タンパク:12.0g 脂質:9.0g 炭水化:83.1g 食塩相:1.7g	I糖質:486kcal タンパク:19.5g 脂質:10.0g 炭水化:77.9g 食塩相:2.5g	I糖質:492kcal タンパク:18.2g 脂質:6.6g 炭水化:87.7g 食塩相:2.4g	I糖質:496kcal タンパク:20.5g 脂質:12.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.8g	I糖質:543kcal タンパク:23.9g 脂質:13.8g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g	I糖質:455kcal タンパク: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	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 プロッコリーのソテー ^{カステラ}	シーフードカレー レタスとトマトのサラダ ジョア	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)	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン	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	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糖質:744kcal タンパク:24.7g 脂質:34.9g 炭水化:77.2g 食塩相:2.8g	I糖質:749kcal タンパク:28.1g 脂質:21.5g 炭水化:108.3g 食塩相:3.3g	I糖質:682kcal タンパク:20.5g 脂質:16.0g 炭水化:111.1g 食塩相:5.1g	I糖質:759kcal タンパク:32.7g 脂質:33.4g 炭水化:75.5g 食塩相:3.2g	I糖質:608kcal タンパク:19.3g 脂質:16.4g 炭水化:95.8g 食塩相:4.3g	I糖質:644kcal タンパク:25.7g 脂質:24.9g 炭水化:76.3g 食塩相:3.3g	I糖質:643kcal タンパク: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糖質:705kcal タンパク:26.3g 脂質:29.0g 炭水化:80.8g 食塩相:3.4g			
	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)
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)	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)	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	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	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) 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)	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糖質:524kcal タンパク:23.2g 脂質:11.8g 炭水化:77.6g 食塩相:2.9g	I糖質:539kcal タンパク:27.6g 脂質:12.7g 炭水化:74.4g 食塩相:3.3g	I糖質:576kcal タンパク:27.6g 脂質:16.8g 炭水化:75.6g 食塩相:3.4g	I糖質:500kcal タンパク:24.6g 脂質:7.1g 炭水化:81.3g 食塩相:3.2g	I糖質:604kcal タンパク:27.3g 脂質:20.3g 炭水化:73.7g 食塩相:2.8g	I糖質:611kcal タンパク:25.7g 脂質:18.2g 炭水化:81.7g 食塩相:3.4g	I糖質:636kcal タンパク:23.6g 脂質:18.4g 炭水化:89.0g 食塩相:3.6g
日 計	I糖質:1757kcal タンパク:68.4g 脂質:57.4g 炭水化:230.0g 食塩相:8.6g	I糖質:1741kcal タンパク:67.7g 脂質:43.2g 炭水化:265.8g 食塩相:8.3g	I糖質:1744kcal タンパク:67.6g 脂質:42.8g 炭水化:264.6g 食塩相:11.0g	I糖質:1751kcal タンパク:75.5g 脂質:47.1g 炭水化:244.5g 食塩相:8.8g	I糖質:1708kcal タンパク:67.1g 脂質:49.2g 炭水化:237.9g 食塩相:9.8g	I糖質:1798kcal タンパク:75.3g 脂質:56.9g 炭水化:235.1g 食塩相:9.2g	I糖質:1734kcal タンパク: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-ソ) 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 みかん缶 牛乳	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
	I群: -504kcal タバリ: 18.7g 脂質: 12.6g 炭水化: 77.6g 食塩相: 2.8g	I群: -346kcal タバリ: 18.0g 脂質: 12.5g 炭水化: 40.5g 食塩相: 2.1g	I群: -470kcal タバリ: 18.7g 脂質: 7.1g 炭水化: 79.4g 食塩相: 2.2g	I群: -454kcal タバリ: 20.6g 脂質: 7.4g 炭水化: 74.9g 食塩相: 2.9g	I群: -481kcal タバリ: 20.6g 脂質: 14.6g 炭水化: 65.8g 食塩相: 2.9g	I群: -478kcal タバリ: 15.9g 脂質: 6.5g 炭水化: 87.3g 食塩相: 2.9g	I群: -603kcal タバリ: 23.6g 脂質: 20.5g 炭水化: 81.2g 食塩相: 3.7g
昼	ご飯(麦入り) オニオングラタン 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) カシ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) 焼壳 杏仁豆腐	チキンカレー キャベツのサラダ ジョア
	I群: -672kcal タバリ: 29.9g 脂質: 23.4g 炭水化: 83.8g 食塩相: 3.1g	I群: -717kcal タバリ: 26.4g 脂質: 26.8g 炭水化: 88.4g 食塩相: 3.5g	I群: -614kcal タバリ: 23.3g 脂質: 17.1g 炭水化: 88.2g 食塩相: 3.4g	I群: -604kcal タバリ: 22.9g 脂質: 18.1g 炭水化: 83.7g 食塩相: 4.3g	I群: -580kcal タバリ: 20.0g 脂質: 17.5g 炭水化: 81.5g 食塩相: 2.1g	I群: -667kcal タバリ: 27.1g 脂質: 16.6g 炭水化: 97.6g 食塩相: 3.8g	I群: -728kcal タバリ: 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・奴サヤ) 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・玉ねぎ) 豚肉と大根の旨辛炒め煮 大学芋 白菜の浅漬け	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 うずら豆	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)
	I群: -555kcal タバリ: 28.1g 脂質: 13.9g 炭水化: 75.8g 食塩相: 3.9g	I群: -600kcal タバリ: 27.9g 脂質: 17.2g 炭水化: 79.5g 食塩相: 3.6g	I群: -576kcal タバリ: 25.6g 脂質: 7.7g 炭水化: 98.3g 食塩相: 2.3g	I群: -712kcal タバリ: 24.1g 脂質: 24.0g 炭水化: 93.8g 食塩相: 3.0g	I群: -646kcal タバリ: 31.5g 脂質: 20.6g 炭水化: 77.8g 食塩相: 3.6g	I群: -665kcal タバリ: 24.5g 脂質: 15.5g 炭水化: 103.2g 食塩相: 2.7g	I群: -644kcal タバリ: 28.0g 脂質: 22.4g 炭水化: 77.4g 食塩相: 3.2g
日計	I群: -1731kcal タバリ: 76.7g 脂質: 49.9g 炭水化: 237.2g 食塩相: 9.8g	I群: -1663kcal タバリ: 72.3g 脂質: 56.5g 炭水化: 208.4g 食塩相: 8.0g	I群: -1660kcal タバリ: 67.6g 脂質: 31.9g 炭水化: 265.9g 食塩相: 8.0g	I群: -1770kcal タバリ: 67.6g 脂質: 49.5g 炭水化: 252.4g 食塩相: 10.1g	I群: -1707kcal タバリ: 72.1g 脂質: 52.7g 炭水化: 225.1g 食塩相: 8.6g	I群: -1810kcal タバリ: 67.5g 脂質: 38.6g 炭水化: 288.1g 食塩相: 9.3g	I群: -1975kcal タバリ: 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） ワ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 ¹ 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	
	I群: -489kcal タバリ: 17.0g 脂質: 10.0g 炭水化: 80.9g 食塩相: 2.7g	I群: -503kcal タバリ: 15.8g 脂質: 14.7g 炭水化: 79.8g 食塩相: 2.8g	I群: -462kcal タバリ: 16.6g 脂質: 6.2g 炭水化: 83.2g 食塩相: 2.3g	I群: -580kcal タバリ: 25.4g 脂質: 16.6g 炭水化: 78.0g 食塩相: 2.9g	I群: -531kcal タバリ: 22.0g 脂質: 12.8g 炭水化: 74.8g 食塩相: 3.6g	I群: -460kcal タバリ: 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-ソ） 鮭の菜種焼き 花野菜のグリル マスタードリース チョコクレープ	サンマーメン 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&クリムコロッケ 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	
	I群: -684kcal タバリ: 29.3g 脂質: 19.4g 炭水化: 92.9g 食塩相: 2.7g	I群: -607kcal タバリ: 27.3g 脂質: 12.5g 炭水化: 93.4g 食塩相: 3.3g	I群: -658kcal タバリ: 29.5g 脂質: 24.0g 炭水化: 77.7g 食塩相: 2.8g	I群: -608kcal タバリ: 23.6g 脂質: 15.4g 炭水化: 90.8g 食塩相: 5.4g	I群: -645kcal タバリ: 18.6g 脂質: 13.6g 炭水化: 109.0g 食塩相: 2.4g	I群: -670kcal タバリ: 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-ソ） 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（白玉麺・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）	
	I群: -482kcal タバリ: 24.9g 脂質: 6.5g 炭水化: 77.5g 食塩相: 2.8g	I群: -520kcal タバリ: 25.9g 脂質: 13.2g 炭水化: 72.1g 食塩相: 3.4g	I群: -559kcal タバリ: 24.2g 脂質: 15.0g 炭水化: 77.1g 食塩相: 2.6g	I群: -632kcal タバリ: 23.4g 脂質: 20.7g 炭水化: 82.5g 食塩相: 3.4g	I群: -678kcal タバリ: 30.3g 脂質: 15.6g 炭水化: 98.7g 食塩相: 3.5g	I群: -609kcal タバリ: 27.6g 脂質: 19.6g 炭水化: 74.9g 食塩相: 3.1g	
日 計	I群: -1655kcal タバリ: 71.2g 脂質: 35.9g 炭水化: 251.3g 食塩相: 8.2g	I群: -1630kcal タバリ: 69.0g 脂質: 40.4g 炭水化: 245.3g 食塩相: 9.5g	I群: -1679kcal タバリ: 70.3g 脂質: 45.2g 炭水化: 238.0g 食塩相: 7.8g	I群: -1820kcal タバリ: 72.4g 脂質: 52.7g 炭水化: 251.3g 食塩相: 11.8g	I群: -1854kcal タバリ: 70.9g 脂質: 42.0g 炭水化: 282.5g 食塩相: 9.5g	I群: -1739kcal タバリ: 68.1g 脂質: 43.5g 炭水化: 257.0g 食塩相: 8.7g	