

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年01月26日(月) ~ 2026年02月28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)	2月1日(日)
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 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	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
	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	I群: -383kcal タバリ:17.8g 脂質: 16.1g 炭水化:43.6g 食塩相:2.8g
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 マスターのりス 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-モソフライ&クリムロウカ 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	帆立入り生姜の炊き込み御飯 おでん 春菊の白和え もみじ饅頭
	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	I群: -654kcal タバリ:25.9g 脂質: 16.0g 炭水化:99.2g 食塩相:3.2g
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)	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
	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	I群: -791kcal タバリ:27.9g 脂質: 31.6g 炭水化:93.9g 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	I群: -1828kcal タバリ:71.6g 脂質: 63.7g 炭水化:236.7g 食塩相:9.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年01月26日(月) ~ 2026年02月28日(土)

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝	ご飯(麦入り) コソメスープ(じゃがいも・大根葉) 柚子おろし肉団子 プロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	二色パン ポトフ風 巣ごもり卵 フルーツ缶(パイン)	パン フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(麦入り) すまし汁(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 ¹ バナナ	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・コーン) ハムエッグ ささみ和え 牛乳	ジャムパン 具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー ¹ ミルクティー
	エネルギー: 530kcal タンパク質: 20.2g 脂質: 13.3g 炭水化: 81.4g 食塩相当: 2.1g	エネルギー: 630kcal タンパク質: 19.9g 脂質: 22.8g 炭水化: 85.3g 食塩相当: 3.0g	エネルギー: 490kcal タンパク質: 12.4g 脂質: 21.3g 炭水化: 63.6g 食塩相当: 0.9g	エネルギー: 519kcal タンパク質: 20.4g 脂質: 12.4g 炭水化: 79.5g 食塩相当: 2.5g	エネルギー: 458kcal タンパク質: 21.7g 脂質: 9.6g 炭水化: 73.6g 食塩相当: 2.5g	エネルギー: 484kcal タンパク質: 21.2g 脂質: 10.4g 炭水化: 73.6g 食塩相当: 2.3g	エネルギー: 622kcal タンパク質: 20.8g 脂質: 16.4g 炭水化: 96.9g 食塩相当: 2.8g
昼	肉うどん 五目金平 抹茶ババロア	【節分】 恵方巻 すまし汁(あおさ・三つ葉) 大豆の煮物 豆乳きなこプリン		ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・玉葱) チキンソテー パーペキュース 根菜煮 ドーナツ	A定食 ご飯(麦入り) 野菜スープ てりたまハンバーグ 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 ポタージュ シーザーサラダ コーヒーゼリー	ポークガーリックライス 中華スープ(豆腐・きくらげ) さっぱりマカロニサラダ アロエヨーグルト
	エネルギー: 585kcal タンパク質: 25.8g 脂質: 14.3g 炭水化: 83.3g 食塩相当: 4.2g	エネルギー: 653kcal タンパク質: 23.0g 脂質: 11.0g 炭水化: 115.4g 食塩相当: 5.1g		エネルギー: 679kcal タンパク質: 25.5g 脂質: 21.7g 炭水化: 92.4g 食塩相当: 2.5g	エネルギー: 587kcal タンパク質: 19.9g 脂質: 13.4g 炭水化: 93.7g 食塩相当: 4.1g	エネルギー: 727kcal タンパク質: 23.7g 脂質: 16.6g 炭水化: 118.1g 食塩相当: 4.7g	エネルギー: 609kcal タンパク質: 27.8g 脂質: 15.8g 炭水化: 84.2g 食塩相当: 3.6g
夕	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和え物	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・青梗菜) チキングリルビーフレットソース ひじきの煮物 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・玉葱) 豚肉のトマト煮込み プ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 ¹ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・花麩) さばの塩焼き 大豆五目煮 白菜の浅漬け	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	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) 鶏肉の治部煮 小松菜のくるみ和え 漬物(つぼ漬)
	エネルギー: 615kcal タンパク質: 26.4g 脂質: 19.0g 炭水化: 80.8g 食塩相当: 3.8g	エネルギー: 628kcal タンパク質: 22.1g 脂質: 26.2g 炭水化: 73.4g 食塩相当: 3.1g	エネルギー: 545kcal タンパク質: 24.4g 脂質: 11.1g 炭水化: 85.2g 食塩相当: 2.7g	エネルギー: 479kcal タンパク質: 22.3g 脂質: 4.8g 炭水化: 82.3g 食塩相当: 3.6g	エネルギー: 694kcal タンパク質: 28.2g 脂質: 28.7g 炭水化: 76.9g 食塩相当: 3.4g	エネルギー: 587kcal タンパク質: 27.7g 脂質: 13.2g 炭水化: 86.7g 食塩相当: 2.9g	エネルギー: 554kcal タンパク質: 23.3g 脂質: 14.9g 炭水化: 78.5g 食塩相当: 3.1g
日 計	エネルギー: 1730kcal タンパク質: 72.4g 脂質: 46.6g 炭水化: 245.5g 食塩相当: 10.0g	エネルギー: 1911kcal タンパク質: 65.0g 脂質: 60.0g 炭水化: 274.1g 食塩相当: 11.2g	エネルギー: 1732kcal タンパク質: 61.1g 脂質: 56.1g 炭水化: 241.7g 食塩相当: 6.4g	エネルギー: 1677kcal タンパク質: 68.2g 脂質: 38.9g 炭水化: 254.2g 食塩相当: 8.6g	エネルギー: 1739kcal タンパク質: 69.8g 脂質: 51.7g 炭水化: 244.2g 食塩相当: 9.9g	エネルギー: 1798kcal タンパク質: 72.6g 脂質: 40.2g 炭水化: 278.4g 食塩相当: 9.9g	エネルギー: 1785kcal タンパク質: 71.9g 脂質: 47.1g 炭水化: 259.6g 食塩相当: 9.5g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年01月26日(月) ~ 2026年02月28日(土)

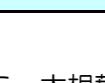
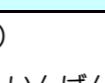
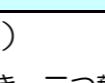
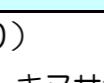
	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・人参) はんぺんの卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳	パン(レーズン・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ缶(みかん) コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(ごぼう・玉葱) 高野豆腐の卵とじ 小松菜ののり浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(エリンギ・長葱) ツナと野菜の炒め物 錦糸和え 牛乳	ツナマヨトースト キャベツのクリームスープ ミートオムレツ カクテル缶	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麩) 炒り卵 ちんげん菜の二色浸し 牛乳	二色パン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 牛乳
	エネルギー: 465kcal タンパク質: 18.0g 脂質: 6.5g 炭水化: 81.4g 食塩: 2.5g	エネルギー: 389kcal タンパク質: 16.4g 脂質: 6.3g 炭水化: 66.5g 食塩: 1.5g	エネルギー: 509kcal タンパク質: 23.2g 脂質: 9.9g 炭水化: 78.9g 食塩: 2.5g	エネルギー: 482kcal タンパク質: 19.0g 脂質: 10.8g 炭水化: 76.9g 食塩: 2.5g	エネルギー: 543kcal タンパク質: 20.8g 脂質: 12.4g 炭水化: 69.0g 食塩: 3.4g	エネルギー: 503kcal タンパク質: 19.8g 脂質: 12.4g 炭水化: 74.9g 食塩: 2.8g	エネルギー: 634kcal タンパク質: 24.0g 脂質: 22.6g 炭水化: 82.9g 食塩: 2.9g
昼	五目そば 肉焼壳 デザートムース(ぶどう) 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(おくら・玉葱) アジフライ&サーモンフライ ポテトサラダ(手作り) ヨーグルト(ストロベリーソース)	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	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)	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	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	麻婆丼 中華コーンスープ 春巻き 杏仁豆腐
	エネルギー: 591kcal タンパク質: 29.5g 脂質: 15.6g 炭水化: 82.9g 食塩: 3.2g	エネルギー: 704kcal タンパク質: 24.5g 脂質: 20.9g 炭水化: 101.8g 食塩: 2.5g	エネルギー: 730kcal タンパク質: 27.6g 脂質: 21.2g 炭水化: 103.6g 食塩: 3.6g	エネルギー: 566kcal タンパク質: 17.9g 脂質: 6.8g 炭水化: 107.0g 食塩: 3.5g	エネルギー: 669kcal タンパク質: 26.1g 脂質: 25.1g 炭水化: 81.6g 食塩: 4.1g	エネルギー: 628kcal タンパク質: 20.4g 脂質: 20.9g 炭水化: 86.5g 食塩: 3.4g	エネルギー: 726kcal タンパク質: 26.6g 脂質: 25.3g 炭水化: 92.8g 食塩: 3.3g
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・小松菜) 鰯の照り焼き 根菜の炒め煮 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・いんげん) タラのムニエルマスター・ソース ごぼうのゆず胡椒炒め ほうれん草の胡麻和え	ご飯(麦入り) 中華風かきたま汁 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め かにかまサラダ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 中華スープ 緑豆春雨チャップチエ風 ニラ饅頭 いんげんの酢味噌かけ	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アヒ添え 厚揚げの味噌炒め 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・かいわれ) 白身魚旨だしあんかけ 蓮根金平 三色豆
	エネルギー: 618kcal タンパク質: 26.9g 脂質: 10.8g 炭水化: 99.2g 食塩: 2.5g	エネルギー: 640kcal タンパク質: 27.1g 脂質: 15.2g 炭水化: 94.2g 食塩: 3.5g	エネルギー: 555kcal タンパク質: 30.4g 脂質: 10.9g 炭水化: 80.6g 食塩: 3.7g	エネルギー: 599kcal タンパク質: 24.0g 脂質: 16.3g 炭水化: 85.1g 食塩: 2.7g	エネルギー: 582kcal タンパク質: 25.8g 脂質: 12.2g 炭水化: 89.1g 食塩: 3.4g	エネルギー: 580kcal タンパク質: 31.4g 脂質: 12.5g 炭水化: 82.1g 食塩: 4.3g	エネルギー: 556kcal タンパク質: 25.9g 脂質: 6.5g 炭水化: 94.9g 食塩: 3.1g
日計	エネルギー: 1674kcal タンパク質: 74.4g 脂質: 32.9g 炭水化: 263.5g 食塩: 8.2g	エネルギー: 1733kcal タンパク質: 68.6g 脂質: 42.4g 炭水化: 262.5g 食塩: 7.4g	エネルギー: 1794kcal タンパク質: 81.2g 脂質: 42.0g 炭水化: 263.1g 食塩: 9.9g	エネルギー: 1647kcal タンパク質: 60.9g 脂質: 33.9g 炭水化: 269.0g 食塩: 8.7g	エネルギー: 1794kcal タンパク質: 72.7g 脂質: 57.7g 炭水化: 239.7g 食塩: 10.9g	エネルギー: 1711kcal タンパク質: 71.6g 脂質: 45.8g 炭水化: 243.5g 食塩: 10.5g	エネルギー: 1916kcal タンパク質: 76.5g 脂質: 54.4g 炭水化: 270.6g 食塩: 9.4g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年01月26日(月) ~ 2026年02月28日(土)

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ワインナー炒め 納豆 ヨーグルト	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 ミカン缶	ご飯(麦入り) すまし汁(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	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) 三色高野の煮物 ブロッコリーの和え物 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 ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) はんぺんの卵とじ ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト 野菜の旨味スープ ワインナーと野菜のソテー 牛乳
							
	I群 -557kcal タバク:20.7g 脂質:13.6g 炭水化:86.5g 食塩相:2.5g	I群 -533kcal タバク:24.2g 脂質:20.2g 炭水化:62.0g 食塩相:2.8g	I群 -457kcal タバク:19.9g 脂質:8.4g 炭水化:73.9g 食塩相:2.2g	I群 -478kcal タバク:18.7g 脂質:7.9g 炭水化:82.2g 食塩相:2.7g	I群 -530kcal タバク:20.2g 脂質:12.7g 炭水化:77.5g 食塩相:3.1g	I群 -560kcal タバク:20.5g 脂質:12.2g 炭水化:89.1g 食塩相:3.2g	I群 -495kcal タバク:18.4g 脂質:19.9g 炭水化:61.7g 食塩相:2.6g
昼	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ 厚揚げのそぼろあんかけ オクラの和え物 ドーナツ	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) 白身フライ&カレーコロッケ 小松菜のごま和え いちごゼリー	油麩と根菜のそば 海老焼壳 抹茶オムレット	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) すまし汁(小松菜・きざみ揚げ) 鶏南蛮 大根サラダ 漬物(さくら漬)	トマト煮込みのポークハヤシ グリーンサラダ プリン	あんかけ焼きそば 中華スープ(もやし・人参・ニラ) 餃子 いちごババロア	チキンカボチャグラタン コンソメスープ(玉ねぎ・人参) ポテトフライ ヨーグルト(キウイソース)
							
	I群 -697kcal タバク:22.3g 脂質:22.8g 炭水化:97.5g 食塩相:3.2g	I群 -652kcal タバク:19.4g 脂質:13.8g 炭水化:91.4g 食塩相:3.2g	I群 -573kcal タバク:17.5g 脂質:14.0g 炭水化:90.8g 食塩相:3.1g	I群 -763kcal タバク:32.5g 脂質:34.5g 炭水化:74.8g 食塩相:3.4g	I群 -596kcal タバク:23.1g 脂質:13.6g 炭水化:91.6g 食塩相:2.3g	I群 -641kcal タバク:27.6g 脂質:20.2g 炭水化:83.4g 食塩相:4.0g	I群 -676kcal タバク:26.3g 脂質:26.0g 炭水化:80.8g 食塩相:3.0g
				B定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) すまし汁(小松菜・きざみ揚げ) 天ぷら盛り合わせ 大根サラダ 漬物(さくら漬)			
							
				I群 -582kcal タバク:23.7g 脂質:13.8g 炭水化:88.5g 食塩相:2.4g			
	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ(なめこ・大根葉) アジの梅味噌焼き 揚げ茄子浸し 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 豚ロースのポークジンジャー ピーマンの当座煮 漬物(さくら漬)	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	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・青ねぎ) めばるの生姜煮 キャベツの明太炒め 三色豆	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	ご飯(麦入り) わかめスープ 鶏肉と蓮根のガーリック炒め がんもの炊き合わせ うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鮭のみりん醤油焼 里芋の煮物 漬物(青かっぱ)
							
	I群 -547kcal タバク:24.1g 脂質:16.5g 炭水化:72.1g 食塩相:3.1g	I群 -588kcal タバク:24.6g 脂質:19.4g 炭水化:73.5g 食塩相:3.2g	I群 -693kcal タバク:30.2g 脂質:25.6g 炭水化:81.0g 食塩相:3.8g	I群 -506kcal タバク:26.2g 脂質:5.5g 炭水化:85.0g 食塩相:3.1g	I群 -571kcal タバク:25.2g 脂質:14.9g 炭水化:81.5g 食塩相:4.0g	I群 -612kcal タバク:23.6g 脂質:14.5g 炭水化:92.5g 食塩相:3.2g	I群 -508kcal タバク:26.3g 脂質:8.6g 炭水化:78.0g 食塩相:3.1g
日 計	I群 -1801kcal タバク:67.1g 脂質:52.9g 炭水化:256.1g 食塩相:8.8g	I群 -1773kcal タバク:68.2g 脂質:53.4g 炭水化:226.9g 食塩相:9.3g	I群 -1723kcal タバク:67.6g 脂質:48.0g 炭水化:245.7g 食塩相:9.1g	I群 -1747kcal タバク:77.4g 脂質:47.9g 炭水化:242.0g 食塩相:9.2g	I群 -1697kcal タバク:68.5g 脂質:41.2g 炭水化:250.6g 食塩相:9.4g	I群 -1813kcal タバク:71.7g 脂質:46.9g 炭水化:265.0g 食塩相:10.4g	I群 -1679kcal タバク:71.0g 脂質:54.5g 炭水化:220.5g 食塩相:8.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年01月26日(月) ~ 2026年02月28日(土)

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(椎茸・青ねぎ) 野菜炒め 豆のゴマ和えサラダ 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 パイン缶	ご飯(麦入り) コリメスープ(さつまいも・大根葉) ソーセージと野菜の炒め物 巣ごもり卵 ちんげん菜と蒸し鶏のお浸し 牛乳	ご飯(麦入り) ジャガイモのカレースープ 巣ごもり卵 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・かいわれ) かに風味の卵とじ かぶの浅漬け 牛乳	
	1杯:460kcal タバリ:17.2g 脂質:7.2g 炭水化:81.0g 食塩相:2.6g	1杯:562kcal タバリ:22.3g 脂質:21.5g 炭水化:68.1g 食塩相:2.9g	1杯:456kcal タバリ:16.0g 脂質:4.1g 炭水化:87.4g 食塩相:2.4g	1杯:501kcal タバリ:17.9g 脂質:10.4g 炭水化:81.5g 食塩相:2.1g	1杯:376kcal タバリ:14.6g 脂質:14.2g 炭水化:45.5g 食塩相:2.0g	1杯:495kcal タバリ:20.8g 脂質:7.7g 炭水化:82.3g 食塩相:3.1g	
昼	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・葱) 中華風肉じゃが 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)	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 胡瓜とおくらのさっぱり和え	けんちんうどん 菜の花の胡麻和え 手作り豆乳プリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・里芋) 酢鶏 三色ナムル フルーツ缶(みかん)	シーフードピラフクリーミースパイス ミネストローネ風スープ グリーンサラダ ドーナツ	
	1杯:646kcal タバリ:29.6g 脂質:14.8g 炭水化:94.7g 食塩相:3.6g	1杯:653kcal タバリ:27.3g 脂質:20.4g 炭水化:87.9g 食塩相:2.5g	1杯:607kcal タバリ:22.7g 脂質:12.9g 炭水化:97.0g 食塩相:2.4g	1杯:535kcal タバリ:24.3g 脂質:11.1g 炭水化:83.4g 食塩相:3.0g	1杯:824kcal タバリ:25.9g 脂質:28.2g 炭水化:112.1g 食塩相:4.4g	1杯:628kcal タバリ:21.5g 脂質:12.7g 炭水化:106.3g 食塩相:3.6g	
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(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 うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) ハソバーグと温野菜のマリース 大根と胡瓜の浅漬け うぐいす豆	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 鯵のもろみ味噌焼き 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・ソ菜・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	
	1杯:619kcal タバリ:24.1g 脂質:12.8g 炭水化:97.6g 食塩相:2.2g	1杯:646kcal タバリ:32.1g 脂質:17.9g 炭水化:85.8g 食塩相:3.8g	1杯:625kcal タバリ:27.4g 脂質:19.1g 炭水化:82.0g 食塩相:2.9g	1杯:650kcal タバリ:19.8g 脂質:16.1g 炭水化:105.8g 食塩相:4.7g	1杯:527kcal タバリ:28.1g 脂質:11.6g 炭水化:73.2g 食塩相:3.1g	1杯:563kcal タバリ:25.3g 脂質:14.2g 炭水化:79.9g 食塩相:4.5g	
日計	1杯:1725kcal タバリ:70.9g 脂質:34.8g 炭水化:273.3g 食塩相:8.4g	1杯:1861kcal タバリ:81.7g 脂質:59.8g 炭水化:241.8g 食塩相:9.1g	1杯:1688kcal タバリ:66.1g 脂質:36.1g 炭水化:266.4g 食塩相:7.8g	1杯:1686kcal タバリ:62.0g 脂質:37.6g 炭水化:270.7g 食塩相:9.8g	1杯:1727kcal タバリ:68.6g 脂質:54.0g 炭水化:230.8g 食塩相:9.5g	1杯:1686kcal タバリ:67.6g 脂質:34.6g 炭水化:268.5g 食塩相:11.2g	