


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 11月26日(月) 17.0g 10.0g 80.9g 2.7g	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) 11月27日(火) 15.8g 14.7g 79.8g 2.8g	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 11月28日(水) 16.6g 6.2g 83.2g 2.3g	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・長葱) 干草焼き 大根サラダ 牛乳 11月29日(木) 25.4g 16.6g 78.0g 2.9g	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 11月30日(金) 22.0g 12.8g 74.8g 3.6g	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 11月31日(土) 18.3g 8.7g 75.7g 2.3g	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 12月1日(日) 17.8g 16.1g 43.6g 2.8g
昼	塩麴親子丼 すまし汁(豆腐・椎茸) がんもの含め煮 白玉きなこ 11月26日(月) 29.3g 19.4g 92.9g 2.7g	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 11月27日(火) 27.3g 12.5g 93.4g 3.3g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・J-ソ) 鮭の菜種焼き 花野菜のグリル マスタードソース チョコクレープ 11月28日(水) 29.5g 24.0g 77.7g 2.8g	サンマーマン 餃子 いちごムース 11月29日(木) 23.6g 15.4g 90.8g 5.4g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(玉葱・えのき) サーモンフライ&クリームソック 里芋の白煮 グレープゼリー(素使用) 11月30日(金) 18.6g 13.6g 109.0g 2.4g	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 11月31日(土) 22.2g 15.2g 106.4g 3.4g	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 12月1日(日) 25.9g 16.0g 99.2g 3.2g
夕	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・J-ソ) カレイのピザ風焼き マカロニサラダ 漬物(青かっぱ) 11月26日(月) 24.9g 6.5g 77.5g 2.8g	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) 11月27日(火) 25.9g 13.2g 72.1g 3.4g	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麴・白菜) 鶏肉の七味焼き 小松菜の白和え りんご 11月28日(水) 24.2g 15.0g 77.1g 2.6g	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 11月29日(木) 23.4g 20.7g 82.5g 3.4g	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 11月30日(金) 30.3g 15.6g 98.7g 3.5g	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) 11月31日(土) 27.6g 19.6g 74.9g 3.1g	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 12月1日(日) 27.9g 31.6g 93.9g 3.1g
日計	11月26日(月) 71.2g 35.9g 251.3g 8.2g	11月27日(火) 69.0g 40.4g 245.3g 9.5g	11月28日(水) 70.3g 45.2g 238.0g 7.8g	11月29日(木) 72.4g 52.7g 251.3g 11.8g	11月30日(金) 70.9g 42.0g 282.5g 9.5g	11月31日(土) 68.1g 43.5g 257.0g 8.7g	11月31日(土) 71.6g 63.7g 236.7g 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) コンソメスープ(ジャガイモ・大根菜) 柚子おろし肉団子 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳 1人1杯 530kcal 糖質20.2g 脂質13.3g 炭水化81.4g 食塩相2.1g	二色パン ポトフ風 巣ごもり卵 フルーツ缶(パイン) 1人1杯 630kcal 糖質19.9g 脂質22.8g 炭水化85.3g 食塩相3.0g	パン フルーツ(バナナ) 牛乳 1人1杯 490kcal 糖質12.4g 脂質21.3g 炭水化63.6g 食塩相0.9g	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 1人1杯 519kcal 糖質20.4g 脂質12.4g 炭水化79.5g 食塩相2.5g	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1杯 458kcal 糖質21.7g 脂質9.6g 炭水化73.6g 食塩相2.5g	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 1人1杯 484kcal 糖質21.2g 脂質10.4g 炭水化73.6g 食塩相2.3g	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1杯 622kcal 糖質20.8g 脂質16.4g 炭水化96.9g 食塩相2.8g
昼	肉うどん 五目金平 抹茶ババロア 1人1杯 585kcal 糖質25.8g 脂質14.3g 炭水化83.3g 食塩相4.2g	【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 1人1杯 653kcal 糖質23.0g 脂質11.0g 炭水化115.4g 食塩相5.1g		ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・玉葱) チキンソテー パーハーフ 根菜煮 ドーナツ 1人1杯 679kcal 糖質25.5g 脂質21.7g 炭水化92.4g 食塩相2.5g	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 1人1杯 587kcal 糖質19.9g 脂質13.4g 炭水化93.7g 食塩相4.1g	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1杯 727kcal 糖質23.7g 脂質16.6g 炭水化118.1g 食塩相4.7g	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 1人1杯 609kcal 糖質27.8g 脂質15.8g 炭水化84.2g 食塩相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 1人1杯 615kcal 糖質26.4g 脂質19.0g 炭水化80.8g 食塩相3.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麴・青梗菜) チキングリルビネレットソース ひじきの煮物 漬物(しば漬) 1人1杯 628kcal 糖質22.1g 脂質26.2g 炭水化73.4g 食塩相3.1g	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 ブロッコリーの香り炒め うぐいす豆 1人1杯 545kcal 糖質24.4g 脂質11.1g 炭水化85.2g 食塩相2.7g	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1杯 479kcal 糖質22.3g 脂質4.8g 炭水化82.3g 食塩相3.6g	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 白菜の浅漬 1人1杯 694kcal 糖質28.2g 脂質28.7g 炭水化76.9g 食塩相3.4g	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1杯 587kcal 糖質27.7g 脂質13.2g 炭水化86.7g 食塩相2.9g	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) 1人1杯 554kcal 糖質23.3g 脂質14.9g 炭水化78.5g 食塩相3.1g
日計	1人1杯 1730kcal 糖質72.4g 脂質46.6g 炭水化245.5g 食塩相10.0g	1人1杯 1911kcal 糖質65.0g 脂質60.0g 炭水化274.1g 食塩相11.2g	1人1杯 1732kcal 糖質61.1g 脂質56.1g 炭水化241.7g 食塩相6.4g	1人1杯 1677kcal 糖質68.2g 脂質38.9g 炭水化254.2g 食塩相8.6g	1人1杯 1739kcal 糖質69.8g 脂質51.7g 炭水化244.2g 食塩相9.9g	1人1杯 1798kcal 糖質72.6g 脂質40.2g 炭水化278.4g 食塩相9.9g	1人1杯 1785kcal 糖質71.9g 脂質47.1g 炭水化259.6g 食塩相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) はんぺんの卵とし ブロッコリーのサラダ 牛乳 <small>1人1杯:465kcal 炭水化:18.0g 脂質:6.5g 炭水化:81.4g 食塩相:2.5g</small>	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 <small>1人1杯:389kcal 炭水化:16.4g 脂質:6.3g 炭水化:66.5g 食塩相:1.5g</small>	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 <small>1人1杯:509kcal 炭水化:23.2g 脂質:9.9g 炭水化:78.9g 食塩相:2.5g</small>	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 <small>1人1杯:482kcal 炭水化:19.0g 脂質:10.8g 炭水化:76.9g 食塩相:2.5g</small>	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 <small>1人1杯:543kcal 炭水化:20.8g 脂質:20.4g 炭水化:69.0g 食塩相:3.4g</small>	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 <small>1人1杯:503kcal 炭水化:19.8g 脂質:12.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.8g</small>	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 <small>1人1杯:634kcal 炭水化:24.0g 脂質:22.6g 炭水化:82.9g 食塩相:2.9g</small>
昼	五目そば 肉焼売 デザートムース(ぶどう) <small>1人1杯:591kcal 炭水化:29.5g 脂質:15.6g 炭水化:82.9g 食塩相:3.2g</small>	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) <small>1人1杯:704kcal 炭水化:24.5g 脂質:20.9g 炭水化:101.8g 食塩相:2.5g</small>	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 <small>1人1杯:730kcal 炭水化:27.6g 脂質:21.2g 炭水化:103.6g 食塩相:3.6g</small>	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) <small>1人1杯:566kcal 炭水化:17.9g 脂質:6.8g 炭水化:107.0g 食塩相:3.5g</small>	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 <small>1人1杯:669kcal 炭水化:26.1g 脂質:25.1g 炭水化:81.6g 食塩相:4.1g</small>	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 <small>1人1杯:628kcal 炭水化:20.4g 脂質:20.9g 炭水化:86.5g 食塩相:3.4g</small>	麻婆丼 中華コーンスープ 春巻き 杏仁豆腐 <small>1人1杯:726kcal 炭水化:26.6g 脂質:25.3g 炭水化:92.8g 食塩相:3.3g</small>
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麴・小松菜) 鰯の照り焼き 根菜の炒め煮 うぐいす豆 <small>1人1杯:618kcal 炭水化:26.9g 脂質:10.8g 炭水化:99.2g 食塩相:2.5g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 漬物(さくら漬) <small>1人1杯:640kcal 炭水化:27.7g 脂質:15.2g 炭水化:94.2g 食塩相:3.5g</small>	ご飯(麦入り) すまし汁(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 <small>1人1杯:555kcal 炭水化:30.4g 脂質:10.9g 炭水化:80.6g 食塩相:3.7g</small>	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(青かつば) <small>1人1杯:599kcal 炭水化:24.0g 脂質:16.3g 炭水化:85.1g 食塩相:2.7g</small>	ご飯(麦入り) 中華スープ 緑豆春雨チャプチェ風 ニラ饅頭 いんげんの酢味噌かけ <small>1人1杯:582kcal 炭水化:25.8g 脂質:12.2g 炭水化:89.1g 食塩相:3.4g</small>	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 <small>1人1杯:580kcal 炭水化:31.4g 脂質:12.5g 炭水化:82.1g 食塩相:4.3g</small>	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 <small>1人1杯:556kcal 炭水化:25.9g 脂質:6.5g 炭水化:94.9g 食塩相:3.1g</small>
日計	<small>1人1杯:1674kcal 炭水化:74.4g 脂質:32.9g 炭水化:263.5g 食塩相:8.2g</small>	<small>1人1杯:1733kcal 炭水化:68.6g 脂質:42.4g 炭水化:262.5g 食塩相:7.4g</small>	<small>1人1杯:1794kcal 炭水化:81.2g 脂質:42.0g 炭水化:263.1g 食塩相:9.9g</small>	<small>1人1杯:1647kcal 炭水化:60.9g 脂質:33.9g 炭水化:269.0g 食塩相:8.7g</small>	<small>1人1杯:1794kcal 炭水化:72.7g 脂質:57.7g 炭水化:239.7g 食塩相:10.9g</small>	<small>1人1杯:1711kcal 炭水化:71.6g 脂質:45.8g 炭水化:243.5g 食塩相:10.5g</small>	<small>1人1杯:1916kcal 炭水化:76.5g 脂質:54.4g 炭水化:270.6g 食塩相:9.4g</small>

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) ウインナー炒め 納豆 ヨーグルト I総計:557kcal 卵白ク:20.7g 脂質:13.6g 炭水化:86.5g 食塩相:2.5g	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 I総計:533kcal 卵白ク:24.2g 脂質:20.2g 炭水化:62.0g 食塩相:2.8g	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 I総計:457kcal 卵白ク:19.9g 脂質:8.4g 炭水化:73.9g 食塩相:2.2g	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 I総計:478kcal 卵白ク:18.7g 脂質:7.9g 炭水化:82.2g 食塩相:2.7g	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 I総計:530kcal 卵白ク: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) はんぺんの卵とし ポテトサラダ 牛乳 I総計:560kcal 卵白ク:20.5g 脂質:12.2g 炭水化:89.1g 食塩相:3.2g	フレンチトースト 野菜の旨味スープ ウインナーと野菜のソテー 牛乳 I総計:495kcal 卵白ク: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 I総計:697kcal 卵白ク:22.3g 脂質:22.8g 炭水化:97.5g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) 白身フライ&カレーコロケ 小松菜のごま和え いちごゼリー I総計:652kcal 卵白ク:19.4g 脂質:13.8g 炭水化:91.4g 食塩相:3.2g	油麴と根菜のそば 海老焼売 抹茶オムレット I総計:573kcal 卵白ク:17.5g 脂質:14.0g 炭水化:90.8g 食塩相:3.1g	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) I総計:763kcal 卵白ク:32.5g 脂質:34.5g 炭水化:74.8g 食塩相:3.4g	トマト煮込みのポークハヤシ グリーンサラダ プリン I総計:596kcal 卵白ク:23.1g 脂質:13.6g 炭水化:91.6g 食塩相:2.3g	あんかけ焼きそば 中華スープ(もやし・人参・こ)う 餃子 いちごババロア I総計:641kcal 卵白ク:27.6g 脂質:20.2g 炭水化:83.4g 食塩相:4.0g	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総計:676kcal 卵白ク: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総計:582kcal 卵白ク:23.7g 脂質:13.8g 炭水化:88.5g 食塩相:2.4g			
夕	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) I総計:547kcal 卵白ク:24.1g 脂質:16.5g 炭水化:72.1g 食塩相:3.1g	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) I総計:588kcal 卵白ク:24.6g 脂質:19.4g 炭水化:73.5g 食塩相:3.2g	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 I総計:693kcal 卵白ク:30.2g 脂質:25.6g 炭水化:81.0g 食塩相:3.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麴・青ねぎ) めばるの生姜煮 キャベツの明太炒め 三色豆 I総計:506kcal 卵白ク:26.2g 脂質:5.5g 炭水化:85.0g 食塩相:3.1g	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 I総計:571kcal 卵白ク:25.2g 脂質:14.9g 炭水化:81.5g 食塩相:4.0g	ご飯(麦入り) わかめスープ 豚肉と蓮根ののガーリック炒め がんもの炊き合わせ うずら豆 I総計:612kcal 卵白ク:23.6g 脂質:14.5g 炭水化:92.5g 食塩相:3.2g	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総計:508kcal 卵白ク:26.3g 脂質:8.6g 炭水化:78.0g 食塩相:3.1g
日計	I総計:1801kcal 卵白ク:67.1g 脂質:52.9g 炭水化:256.1g 食塩相:8.8g	I総計:1773kcal 卵白ク:68.2g 脂質:53.4g 炭水化:226.9g 食塩相:9.3g	I総計:1723kcal 卵白ク:67.6g 脂質:48.0g 炭水化:245.7g 食塩相:9.1g	I総計:1747kcal 卵白ク:77.4g 脂質:47.9g 炭水化:242.0g 食塩相:9.2g	I総計:1697kcal 卵白ク:68.5g 脂質:41.2g 炭水化:250.6g 食塩相:9.4g	I総計:1813kcal 卵白ク:71.7g 脂質:46.9g 炭水化:265.0g 食塩相:10.4g	I総計:1679kcal 卵白ク: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 1人1杯:460kcal 糖質:17.2g 脂質:7.2g 炭水化:81.0g 食塩相:2.6g	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 1人1杯:562kcal 糖質:22.3g 脂質:21.5g 炭水化:68.1g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(さつまいも・大根菜) 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 1人1杯:456kcal 糖質:16.0g 脂質:4.1g 炭水化:87.4g 食塩相:2.4g	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 1人1杯:501kcal 糖質:17.9g 脂質:10.4g 炭水化:81.5g 食塩相:2.1g	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 1人1杯:376kcal 糖質:14.6g 脂質:14.2g 炭水化:45.5g 食塩相:2.0g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・かいわれ) かに風味の卵とし かぶの浅漬け 牛乳 1人1杯:495kcal 糖質: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 1人1杯:646kcal 糖質:29.6g 脂質:14.8g 炭水化:94.7g 食塩相:3.6g	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) 1人1杯:653kcal 糖質:27.3g 脂質:20.4g 炭水化:87.9g 食塩相:2.5g	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 1人1杯:607kcal 糖質:22.7g 脂質:12.9g 炭水化:97.0g 食塩相:2.4g	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1杯:535kcal 糖質:24.3g 脂質:11.1g 炭水化:83.4g 食塩相:3.0g	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) 1人1杯:824kcal 糖質:25.9g 脂質:28.2g 炭水化:112.1g 食塩相:4.4g	シーフードピラフ クリームソースかけ ミネストローネ風スープ グリーンサラダ ドーナツ 1人1杯:628kcal 糖質: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 1人1杯:619kcal 糖質:24.1g 脂質:12.8g 炭水化:97.6g 食塩相:2.2g	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) 1人1杯:646kcal 糖質:32.1g 脂質:17.9g 炭水化:85.8g 食塩相:3.8g	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 1人1杯:625kcal 糖質:27.4g 脂質:19.1g 炭水化:82.0g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) ハッピーと温野菜のドリア 大根と胡瓜の浅漬け うぐいす豆 1人1杯:650kcal 糖質:19.8g 脂質:16.1g 炭水化:105.8g 食塩相:4.7g	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) 1人1杯:527kcal 糖質:28.1g 脂質:11.6g 炭水化:73.2g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲン菜・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人1杯:563kcal 糖質:25.3g 脂質:14.2g 炭水化:79.9g 食塩相:4.5g	
日計	1人1杯:1725kcal 糖質:70.9g 脂質:34.8g 炭水化:273.3g 食塩相:8.4g	1人1杯:1861kcal 糖質:81.7g 脂質:59.8g 炭水化:241.8g 食塩相:9.1g	1人1杯:1688kcal 糖質:66.1g 脂質:36.1g 炭水化:266.4g 食塩相:7.8g	1人1杯:1686kcal 糖質:62.0g 脂質:37.6g 炭水化:270.7g 食塩相:9.8g	1人1杯:1727kcal 糖質:68.6g 脂質:54.0g 炭水化:230.8g 食塩相:9.5g	1人1杯:1686kcal 糖質:67.6g 脂質:34.6g 炭水化:268.5g 食塩相:11.2g	