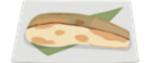


週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年02月23日(月) ~ 2026年03月31日(火)

	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)	3月1日(日)
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) コッスル(さつまいも・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	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) かに風味の卵とし かぶの浅漬け 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ バナナ 
	I補給:-460kcal 卵白ク:17.2g 脂質:7.2g 炭水化:81.0g 食塩相:2.6g	I補給:-562kcal 卵白ク:22.3g 脂質:21.5g 炭水化:68.1g 食塩相:2.9g	I補給:-456kcal 卵白ク:16.0g 脂質:4.1g 炭水化:87.4g 食塩相:2.4g	I補給:-501kcal 卵白ク:17.9g 脂質:10.4g 炭水化:81.5g 食塩相:2.1g	I補給:-376kcal 卵白ク:14.6g 脂質:14.2g 炭水化:45.5g 食塩相:2.0g	I補給:-495kcal 卵白ク:20.8g 脂質:7.7g 炭水化:82.3g 食塩相:3.1g	I補給:-450kcal 卵白ク:14.6g 脂質:8.9g 炭水化:80.3g 食塩相:2.0g
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 さつまいものいとこ煮 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 クリームかけ ミネストローネ風スープ グリーンサラダ ドーナツ	ポークカレー レタスとトマトのサラダ ジョア 
	I補給:-646kcal 卵白ク:29.6g 脂質:14.8g 炭水化:94.7g 食塩相:3.6g	I補給:-653kcal 卵白ク:27.3g 脂質:20.4g 炭水化:87.9g 食塩相:2.5g	I補給:-607kcal 卵白ク:22.7g 脂質:12.9g 炭水化:97.0g 食塩相:2.4g	I補給:-535kcal 卵白ク:24.3g 脂質:11.1g 炭水化:83.4g 食塩相:3.0g	I補給:-824kcal 卵白ク:25.9g 脂質:28.2g 炭水化:112.1g 食塩相:4.4g	I補給:-628kcal 卵白ク:21.5g 脂質:12.7g 炭水化:106.3g 食塩相:3.6g	I補給:-713kcal 卵白ク:24.4g 脂質:17.8g 炭水化:109.9g 食塩相:3.9g
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) ハバーグと温野菜のコンソメ 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) 鱈のもろみ味噌焼き 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	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) タラの竜田焼  大豆の炒り煮 ほうれん草の和え物
	I補給:-619kcal 卵白ク:24.1g 脂質:12.8g 炭水化:97.6g 食塩相:2.2g	I補給:-646kcal 卵白ク:32.1g 脂質:17.9g 炭水化:85.8g 食塩相:3.8g	I補給:-625kcal 卵白ク:27.4g 脂質:19.1g 炭水化:82.0g 食塩相:2.9g	I補給:-650kcal 卵白ク:19.8g 脂質:16.1g 炭水化:105.8g 食塩相:4.7g	I補給:-527kcal 卵白ク:28.1g 脂質:11.6g 炭水化:73.2g 食塩相:3.1g	I補給:-563kcal 卵白ク:25.3g 脂質:14.2g 炭水化:79.9g 食塩相:4.5g	I補給:-524kcal 卵白ク:31.3g 脂質:10.4g 炭水化:74.3g 食塩相:3.2g
日計	I補給:-1725kcal 卵白ク:70.9g 脂質:34.8g 炭水化:273.3g 食塩相:8.4g	I補給:-1861kcal 卵白ク:81.7g 脂質:59.8g 炭水化:241.8g 食塩相:9.1g	I補給:-1688kcal 卵白ク:66.1g 脂質:36.1g 炭水化:266.4g 食塩相:7.8g	I補給:-1686kcal 卵白ク:62.0g 脂質:37.6g 炭水化:270.7g 食塩相:9.8g	I補給:-1727kcal 卵白ク:68.6g 脂質:54.0g 炭水化:230.8g 食塩相:9.5g	I補給:-1686kcal 卵白ク:67.6g 脂質:34.6g 炭水化:268.5g 食塩相:11.2g	I補給:-1687kcal 卵白ク:70.3g 脂質:37.1g 炭水化:264.5g 食塩相:9.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年02月23日(月) ~ 2026年03月31日(火)

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・いんげん) ソーセージ炒め 大根の甘酢和え 牛乳	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) すまし汁(大根・油揚げ) 野菜炒め とろろ芋 牛乳	ご飯(麦入り) かきたま汁 竹輪と野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	パン(白パン・チョコパン) コーンポタージュ ウィンナーと温野菜の盛り合わせ ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・きざみ揚げ) 炒り卵 白菜のカニカマ和え 牛乳	ロールパン(アプリコット) 具沢山クリームスープ お魚ソーセージの炒め物 カクテル缶
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜の味噌煮 もやしとピーマンのおかか炒め いちごムース	【ひな祭り】 ちらし寿司 すまし汁(花麩・三つ葉) 春野菜の炊き合わせ 桜まんじゅう	高菜とんこつラーメン 春巻き マンゴプリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(なす・葱) さばの七味焼き ポテトサラダ かぶの浅漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・かいわれ) 厚揚げのそぼろあんかけ トマトとオクラの和え物 ドーナツ	味噌豚丼 きのことスープ ほうれん草の生姜和え ヨーグルト(ストロベリーソース)	ケチャップライス 野菜スープ ポテトグラタン たいやき(カスタード)
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 豚肉のごまだれ焼肉 焼きビーフン ひじきと豆のサラダ	ご飯(麦入り) 中華スープ(コーン・大根菜) チキンのレモンペッパー焼き 磯和え うぐいす豆	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・ピーマン) 鮭のタルタル粒マスタード焼き なすのガーリックマリネ 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 塩麻婆豆腐 春雨のだしポン酢サラダ 三色豆	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲ野菜・長葱) あぶらかれのチリソース 豚肉と野菜の炒め物 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉の塩麹焼き 南瓜いとこ煮 卵豆腐かにあんかけ	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鱈の唐揚げおろしソース れんこんと厚揚げのオムレツ炒め うずら豆
日計	1人あたり: 1761kcal 炭水化物: 71.2g 脂質: 45.0g 炭水化物: 254.5g 食塩相当量: 9.6g	1人あたり: 1759kcal 炭水化物: 67.2g 脂質: 47.9g 炭水化物: 258.6g 食塩相当量: 8.7g	1人あたり: 1789kcal 炭水化物: 70.5g 脂質: 58.9g 炭水化物: 234.2g 食塩相当量: 10.9g	1人あたり: 1878kcal 炭水化物: 70.1g 脂質: 58.0g 炭水化物: 254.5g 食塩相当量: 8.1g	1人あたり: 1708kcal 炭水化物: 67.3g 脂質: 46.8g 炭水化物: 247.5g 食塩相当量: 10.7g	1人あたり: 1661kcal 炭水化物: 70.1g 脂質: 36.1g 炭水化物: 253.6g 食塩相当量: 8.7g	1人あたり: 1894kcal 炭水化物: 68.7g 脂質: 52.2g 炭水化物: 280.6g 食塩相当量: 10.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年02月23日(月) ~ 2026年03月31日(火)

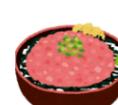
	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・えのき) 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳 	パン(レズン・あんぱん) スクランブルエッグ いんげんの二色浸し 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・人参) 肉詰めいなり煮 温野菜サラダ 牛乳 	ピザトースト キャベツのクリームスープ ツナと野菜のバターソテー コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 中華スープ(たまねぎ・青梗菜) お魚ソーセージと卵の炒め物 カリフラワーの土佐和え 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補給:-541kcal 卵白ク:23.2g 脂質:9.5g 炭水化:88.6g 食塩相:2.2g	I補給:-438kcal 卵白ク:19.4g 脂質:15.7g 炭水化:53.9g 食塩相:1.9g	I補給:-493kcal 卵白ク:22.0g 脂質:10.2g 炭水化:75.5g 食塩相:2.7g	I補給:-512kcal 卵白ク:18.0g 脂質:9.5g 炭水化:86.8g 食塩相:2.5g	I補給:-609kcal 卵白ク:24.1g 脂質:23.6g 炭水化:74.6g 食塩相:4.1g	I補給:-468kcal 卵白ク:18.9g 脂質:8.1g 炭水化:78.0g 食塩相:2.4g	I補給:-634kcal 卵白ク:20.3g 脂質:17.2g 炭水化:99.3g 食塩相:2.9g
昼	A定食 中華丼 卵スープ ナムル 杏仁とうふ 	わかめ御飯 豚汁 さわらのごま揚げ キャベツサラダ オレンジゼリー(素使用) 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(杓苳・ツジ) 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃのラタトゥイユ ピーチムース 	茸のかき玉うどん 厚揚げとサツマイモの土佐煮 フルーツあんみつ 	大豆とチキンのキーマカレー もやしのサラダ アロエヨーグルト 	菜の花と卵のクリームパゲッティ コンソメスープ(小松菜・人参) シーザーサラダ プリン 	豚キムチ丼 わかめスープ 焼売 バナナヨーグルト 
	I補給:-613kcal 卵白ク:24.1g 脂質:17.6g 炭水化:84.8g 食塩相:3.2g	I補給:-689kcal 卵白ク:27.8g 脂質:22.5g 炭水化:88.8g 食塩相:2.8g	I補給:-671kcal 卵白ク:23.1g 脂質:21.2g 炭水化:93.5g 食塩相:3.3g	I補給:-712kcal 卵白ク:25.2g 脂質:12.0g 炭水化:122.5g 食塩相:3.9g	I補給:-723kcal 卵白ク:30.0g 脂質:23.1g 炭水化:94.9g 食塩相:3.7g	I補給:-632kcal 卵白ク:22.5g 脂質:19.7g 炭水化:89.0g 食塩相:4.2g	I補給:-625kcal 卵白ク:28.4g 脂質:15.2g 炭水化:90.2g 食塩相:3.3g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏と豆腐の揚げ出し じゃがいもと大豆の炒めもの うぐいす豆 	ご飯(麦入り) すまし汁(かぶ・大根葉) 豚肉の山椒風味炒め がんもの炊き合わせ 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・長葱) 白身魚のカレーフリッター ちんげん菜のさっと煮 漬物(しば漬) 	ご飯(麦入り) 清まし汁(庄内麩・青ねぎ) 豚肉と玉葱の和風炒め 切干大根の煮物 三色煮豆 	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱) 茹で豚のぼん酢ソース がんもとおくらの炊き合わせ 小松菜のお浸し 	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・人参) タラの竜田焼 高野豆腐の含め煮 うぐいす豆 
	I補給:-719kcal 卵白ク:23.2g 脂質:20.6g 炭水化:105.9g 食塩相:3.7g	I補給:-561kcal 卵白ク:27.6g 脂質:15.0g 炭水化:74.8g 食塩相:3.2g	I補給:-570kcal 卵白ク:26.7g 脂質:16.5g 炭水化:75.5g 食塩相:2.6g	I補給:-617kcal 卵白ク:26.1g 脂質:13.2g 炭水化:94.5g 食塩相:2.6g	I補給:-529kcal 卵白ク:28.1g 脂質:13.6g 炭水化:70.7g 食塩相:3.0g	I補給:-576kcal 卵白ク:23.4g 脂質:17.2g 炭水化:77.4g 食塩相:3.0g	I補給:-541kcal 卵白ク:27.8g 脂質:7.3g 炭水化:86.6g 食塩相:2.8g
日計	I補給:-1873kcal 卵白ク:70.5g 脂質:47.7g 炭水化:279.3g 食塩相:9.1g	I補給:-1688kcal 卵白ク:74.8g 脂質:53.2g 炭水化:217.5g 食塩相:7.9g	I補給:-1734kcal 卵白ク:71.8g 脂質:47.9g 炭水化:244.5g 食塩相:8.6g	I補給:-1841kcal 卵白ク:69.3g 脂質:34.7g 炭水化:303.8g 食塩相:8.9g	I補給:-1861kcal 卵白ク:82.2g 脂質:60.3g 炭水化:240.2g 食塩相:10.7g	I補給:-1676kcal 卵白ク:64.8g 脂質:45.0g 炭水化:244.4g 食塩相:9.6g	I補給:-1800kcal 卵白ク:76.5g 脂質:39.7g 炭水化:276.1g 食塩相:9.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年02月23日(月)～2026年03月31日(火)

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22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 白菜のとハムのサラダ 牛乳	ロールパン(マーマレード) 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(玉ねぎ・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) 鶏肉とさつまいもの煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳	パン(レーズン・クリーム) ポターージュ ベーコンチーズスクランブル パイン缶 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・大根葉) 干草焼き いんげんサラダ  牛乳	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
昼	ご飯(麦入り)  オニオンスープ アジフライ&ホタテフライ きのこソテー フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り)  コーンポターージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー フレンチサラダ	ご飯(麦入り)  味噌汁(花麩・長葱) 豚肉と玉葱の炒め物 枝豆腐のサラダ グレープゼリー	A定食 【お誕生日会】 からあげ丼  清まし汁 白菜の浅漬け	山菜おろしそば かき揚げ 栗まんじゅう 	豚肉とレタスの炒飯 中華スープ(春雨・人参) 春巻き ぶどうムース 	アスパラチキングラタン ミネストローネ風スープ 大根サラダ  コーヒーゼリー
				B定食 【お誕生日会】 ばくだん丼  清まし汁 白菜の浅漬け			
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・わかめ) 肉団子の酢豚風 春雨サラダ  漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) サワラの磯辺揚げ 糸昆布の煮物  漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(春雨・青梗菜) 鶏むね肉のグリル 野菜マリネ添え ひじきの煮物  なめ茸おろし	ご飯(麦入り)  中華スープ(朴のり・人参) 鱈の葱塩だれ 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ)	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 湯豆腐 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り)  味噌汁(青梗菜・豆腐) 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(わかめ・もやし) 豚すき煮 里芋の和風マヨネーズ焼き 漬物(しば漬)
日計	I補正:-1873kcal 卵白ク:65.2g 脂質:52.0g 炭水化:277.7g 食塩相:9.4g	I補正:-1769kcal 卵白ク:72.6g 脂質:44.1g 炭水化:266.4g 食塩相:9.1g	I補正:-1664kcal 卵白ク:73.7g 脂質:38.2g 炭水化:248.1g 食塩相:8.9g	I補正:-1895kcal 卵白ク:77.3g 脂質:64.4g 炭水化:236.4g 食塩相:8.9g	I補正:-1775kcal 卵白ク:71.1g 脂質:59.9g 炭水化:232.5g 食塩相:10.7g	I補正:-1731kcal 卵白ク:71.2g 脂質:42.7g 炭水化:254.7g 食塩相:9.4g	I補正:-1737kcal 卵白ク:70.5g 脂質:54.5g 炭水化:235.9g 食塩相:9.4g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年02月23日(月) ~ 2026年03月31日(火)

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29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)  中華スープ(かぶ・人参) 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	ロールパン(イチゴジャム) あさりのクリームスープ ポパイス克蘭ブルエッグ フルーツ(バナナ) 	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  小松菜のクリームスープ 巣ごもり卵 コーヒー牛乳
	I補給:-507kcal 卵白ク:19.0g 脂質:12.6g 炭水化:78.1g 食塩相:2.8g	I補給:-356kcal 卵白ク:17.0g 脂質:13.4g 炭水化:41.1g 食塩相:2.3g	I補給:-470kcal 卵白ク:18.7g 脂質:7.1g 炭水化:79.4g 食塩相:2.4g	I補給:-450kcal 卵白ク:20.3g 脂質:7.1g 炭水化:74.9g 食塩相:2.9g	I補給:-513kcal 卵白ク:22.0g 脂質:14.3g 炭水化:75.1g 食塩相:2.7g	I補給:-480kcal 卵白ク:16.1g 脂質:6.5g 炭水化:87.6g 食塩相:2.9g	I補給:-607kcal 卵白ク:24.0g 脂質:19.9g 炭水化:82.7g 食塩相:3.6g
昼	ご飯(麦入り)  清まし汁(さつまいも・ネギ) ホーワテマスタート風味ソース 厚揚げの炒め物 フルーツ(りんご)	トマト煮込みのポークハヤシ キャベツサラダ 手作り特製プリン 	味噌バターコーンラーメン  かに焼売 グレープゼリー(素使用)	焼き鳥丼  白菜のスープ コールスローサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	ご飯(麦入り)  野菜の旨味スープ 鶏肉のヤンニョムソース 三色野菜のマリネ いちごムース	ソース焼きそば  にらまんじゅう 手作り豆花(トウファ)	海老とそら豆のかき揚げ丼  味噌汁(豆腐・わかめ) 白菜のザーサイ和え フルーツ(ぶどう)
	I補給:-656kcal 卵白ク:25.9g 脂質:23.3g 炭水化:81.3g 食塩相:2.6g	I補給:-785kcal 卵白ク:24.9g 脂質:30.1g 炭水化:99.4g 食塩相:2.4g	I補給:-675kcal 卵白ク:26.4g 脂質:20.5g 炭水化:91.5g 食塩相:3.9g	I補給:-582kcal 卵白ク:22.3g 脂質:14.7g 炭水化:85.2g 食塩相:2.4g	I補給:-551kcal 卵白ク:24.8g 脂質:10.1g 炭水化:86.2g 食塩相:2.1g	I補給:-598kcal 卵白ク:25.3g 脂質:20.3g 炭水化:76.0g 食塩相:3.7g	I補給:-544kcal 卵白ク:15.1g 脂質:12.1g 炭水化:90.1g 食塩相:2.5g
夕	ご飯(麦入り)  白菜スープ  あぶらかれのさっぱり焼き キャベツと玉子の炒め物 胡瓜の浅漬け	ご飯(麦入り)  かきたま汁 豚肉の香味炒め さつま芋のレモン煮 ビーンズサラダ	ご飯(麦入り)  味噌汁(さつまいも・大根葉) 鶏肉の和風ピカタ 煮しめ  漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り)  すまし汁(ほうれん草・椎茸) 鯖の漬焼き 梅風味 茄子とがんもの含め煮 うずら豆	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 カリフラワーのかにあんかけ 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り)  すまし汁(わかめ・そうめん) さばの味噌煮 干しえびと野菜の炒め物 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り)  野菜の旨味スープ 豚ロースの照り焼き 切干大根の炒め煮 三色豆
	I補給:-477kcal 卵白ク:25.0g 脂質:8.0g 炭水化:72.7g 食塩相:3.0g	I補給:-695kcal 卵白ク:32.1g 脂質:17.4g 炭水化:97.6g 食塩相:3.0g	I補給:-624kcal 卵白ク:26.2g 脂質:17.0g 炭水化:87.6g 食塩相:3.3g	I補給:-654kcal 卵白ク:29.5g 脂質:20.5g 炭水化:83.9g 食塩相:3.1g	I補給:-605kcal 卵白ク:27.6g 脂質:20.6g 炭水化:70.4g 食塩相:3.9g	I補給:-631kcal 卵白ク:23.7g 脂質:24.5g 炭水化:73.8g 食塩相:3.3g	I補給:-693kcal 卵白ク:26.0g 脂質:21.4g 炭水化:93.7g 食塩相:3.1g
日計	I補給:-1640kcal 卵白ク:69.9g 脂質:43.9g 炭水化:232.1g 食塩相:8.4g	I補給:-1836kcal 卵白ク:74.0g 脂質:60.9g 炭水化:238.1g 食塩相:7.8g	I補給:-1769kcal 卵白ク:71.3g 脂質:44.6g 炭水化:258.5g 食塩相:9.7g	I補給:-1686kcal 卵白ク:72.1g 脂質:42.3g 炭水化:244.0g 食塩相:8.4g	I補給:-1669kcal 卵白ク:74.4g 脂質:45.0g 炭水化:231.7g 食塩相:8.7g	I補給:-1709kcal 卵白ク:65.1g 脂質:51.3g 炭水化:237.4g 食塩相:9.9g	I補給:-1844kcal 卵白ク:65.1g 脂質:53.4g 炭水化:266.5g 食塩相:9.2g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年02月23日(月) ~ 2026年03月31日(火)

	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝	ご飯(麦入り) コンソメスープ(冬瓜・ネギ) ウインナーと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト 	パン(バターロール・黒糖)  ミネストローネ風スープ 白菜とツナの炒め物 牛乳				
	I補正:-488kcal 卵白ク:17.0g 脂質:9.8g 炭水化:81.1g 食塩相:2.9g	I補正:-485kcal 卵白ク:18.9g 脂質:14.1g 炭水化:71.6g 食塩相:2.8g				
昼	豆乳味噌うどん  ちくわの紅磯辺揚げ ピーチゼリー(素使用)	ご飯(麦入り)  味噌汁(なめこ・オクラ) カツオカツ&ササミカツ かぼちゃと豆のサラダ ヨーグルト(枠付入)				
	I補正:-762kcal 卵白ク:26.0g 脂質:29.0g 炭水化:96.0g 食塩相:5.1g	I補正:-669kcal 卵白ク:23.2g 脂質:18.6g 炭水化:100.8g 食塩相:3.1g				
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・オクラ) めばるの煮つけ 卵の花  漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・青梗菜) 鶏肉の利休焼き ひじきの煮物  枝豆腐				
	I補正:-517kcal 卵白ク:25.2g 脂質:9.8g 炭水化:78.5g 食塩相:3.6g	I補正:-583kcal 卵白ク:26.8g 脂質:19.2g 炭水化:71.6g 食塩相:3.0g				
日計	I補正:-1767kcal 卵白ク:68.2g 脂質:48.6g 炭水化:255.6g 食塩相:11.6g	I補正:-1737kcal 卵白ク:68.9g 脂質:51.9g 炭水化:244.0g 食塩相:8.9g				