

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年03月30日(月) ~ 2026年04月30日(木)

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
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	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根葉) ミートボールのケチャップ炒め ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・長葱) 干草焼き カリフラワーサラダ 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 ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) 厚揚げの和風あんかけ 白菜の柚子風味サラダ 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補給:-488kcal 卵白ク:17.0g 脂質:9.8g 炭水化:81.1g 食塩相:2.9g	I補給:-485kcal 卵白ク:18.9g 脂質:14.1g 炭水化:71.6g 食塩相:2.8g	I補給:-543kcal 卵白ク:17.9g 脂質:12.3g 炭水化:88.6g 食塩相:2.6g	I補給:-556kcal 卵白ク:24.5g 脂質:13.9g 炭水化:79.5g 食塩相:2.8g	I補給:-509kcal 卵白ク:21.4g 脂質:13.2g 炭水化:69.3g 食塩相:3.1g	I補給:-514kcal 卵白ク:18.6g 脂質:13.9g 炭水化:76.7g 食塩相:2.2g	I補給:-385kcal 卵白ク:17.7g 脂質:16.4g 炭水化:43.6g 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(キッス)	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・椎茸) 親子煮 切り昆布のサラダ たいやき(あんこ)	【開所記念日】 ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・玉葱) 手ごねハンバーグ レタスサラダ 手作り特製プリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・大根葉) 鶏肉のポン酢おろしソース ちくわとキャベツの炒め物 ポテトサラダ	挽肉と玉葱のカレーピラフ ポタージュ キャベツと蒸し鶏のサラダ 白玉フルーツポンチ	皿うどん 肉焼売 杏仁豆腐
	I補給:-762kcal 卵白ク:26.0g 脂質:29.0g 炭水化:96.0g 食塩相:5.1g	I補給:-669kcal 卵白ク:23.2g 脂質:18.6g 炭水化:100.8g 食塩相:3.1g	I補給:-690kcal 卵白ク:26.9g 脂質:22.9g 炭水化:90.4g 食塩相:3.3g	I補給:-848kcal 卵白ク:27.0g 脂質:37.9g 炭水化:94.9g 食塩相:2.9g	I補給:-593kcal 卵白ク:28.3g 脂質:16.8g 炭水化:79.5g 食塩相:2.6g	I補給:-634kcal 卵白ク:21.7g 脂質:13.5g 炭水化:104.0g 食塩相:3.1g	I補給:-637kcal 卵白ク:27.5g 脂質:28.0g 炭水化:68.0g 食塩相:6.3g
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	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) ホキの磯辺焼 がんもの炊き合わせ キャベツと蒸し鶏の和え物	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 豆腐ステーキ 野菜あん もやしの炒め物 即席漬け	ご飯(麦入り) 中華スープ(椎茸・大根葉) 豚キムチ炒め 春雨の炒め物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ｺｰﾝ) 豚肉と野菜の卵炒め マカロニサラダ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 鱈のマリネ なすの含め煮 漬物(しば漬)
	I補給:-517kcal 卵白ク:25.2g 脂質:9.8g 炭水化:78.5g 食塩相:3.6g	I補給:-583kcal 卵白ク:26.8g 脂質:19.2g 炭水化:71.6g 食塩相:3.0g	I補給:-479kcal 卵白ク:29.2g 脂質:7.5g 炭水化:70.3g 食塩相:3.5g	I補給:-591kcal 卵白ク:24.6g 脂質:19.8g 炭水化:74.5g 食塩相:2.7g	I補給:-606kcal 卵白ク:25.0g 脂質:12.3g 炭水化:95.0g 食塩相:2.5g	I補給:-550kcal 卵白ク:25.2g 脂質:12.8g 炭水化:78.5g 食塩相:4.2g	I補給:-676kcal 卵白ク:24.1g 脂質:26.0g 炭水化:80.7g 食塩相:3.2g
日計	I補給:-1767kcal 卵白ク:68.2g 脂質:48.6g 炭水化:255.6g 食塩相:11.6g	I補給:-1737kcal 卵白ク:68.9g 脂質:51.9g 炭水化:244.0g 食塩相:8.9g	I補給:-1712kcal 卵白ク:74.0g 脂質:42.7g 炭水化:249.3g 食塩相:9.4g	I補給:-1995kcal 卵白ク:76.1g 脂質:71.6g 炭水化:248.9g 食塩相:8.4g	I補給:-1708kcal 卵白ク:74.7g 脂質:42.3g 炭水化:243.8g 食塩相:8.2g	I補給:-1698kcal 卵白ク:65.5g 脂質:40.2g 炭水化:259.2g 食塩相:9.5g	I補給:-1698kcal 卵白ク:69.3g 脂質:70.4g 炭水化:192.3g 食塩相:12.3g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年03月30日(月) ~ 2026年04月30日(木)

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝	ご飯(麦入り)  かきたま汁 肉団子の和風あんかけ おくらと大根のおかか和え 牛乳	ジャムパン  ポトフ風 巣ごもり卵 コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) すまし汁(エノキ・玉ねぎ) 五目炒り卵 小松菜のお浸し  牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(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(ピーナッツ) クリームスープ(白菜・人参) 豚肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ) 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・玉葱) ハムエッグ 白菜のサラダ  牛乳	パン(バターロール・黒糖) 具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー フルーツ缶(黄桃) 
	I補給:-505kcal 卵白ク:20.2g 脂質:9.4g 炭水化:82.2g 食塩相:2.5g	I補給:-509kcal 卵白ク:17.4g 脂質:16.1g 炭水化:72.6g 食塩相:3.0g	I補給:-529kcal 卵白ク:22.7g 脂質:14.5g 炭水化:73.6g 食塩相:2.7g	I補給:-517kcal 卵白ク:20.4g 脂質:10.7g 炭水化:83.0g 食塩相:2.7g	I補給:-453kcal 卵白ク:18.1g 脂質:10.5g 炭水化:74.1g 食塩相:2.3g	I補給:-484kcal 卵白ク:21.6g 脂質:10.2g 炭水化:73.5g 食塩相:2.5g	I補給:-578kcal 卵白ク:19.3g 脂質:15.0g 炭水化:90.4g 食塩相:2.7g
昼	ご飯(麦入り)  コンソメスープ(青梗菜・ｺｰﾝ) 鮭のバジル焼き もやしのサラダ チョコドーナツ	塩ラーメン ちくわの磯辺揚げ 抹茶ゼリー 	かしわ御飯  豚汁 白身フライ&ピマ肉詰めフライ 白菜の柚子漬け	ご飯(麦入り) わかめスープ  回鍋肉 ビーフン炒め いちごムース	ご飯(麦入り)  味噌汁(南瓜・キヌサヤ) 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みかんヨーグルト	海老とそら豆のかき揚げ丼 すまし汁(大根・大根葉) 卵豆腐かにあんかけ グレープゼリー 	ひじきと豚肉の中華風混ぜご飯 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉のオイスター炒め マンゴプリン 
	I補給:-635kcal 卵白ク:27.5g 脂質:21.2g 炭水化:81.1g 食塩相:2.8g	I補給:-751kcal 卵白ク:25.5g 脂質:28.7g 炭水化:94.6g 食塩相:4.4g	I補給:-620kcal 卵白ク:20.6g 脂質:19.3g 炭水化:87.2g 食塩相:2.8g	I補給:-629kcal 卵白ク:26.8g 脂質:16.3g 炭水化:89.3g 食塩相:3.1g	I補給:-599kcal 卵白ク:20.9g 脂質:14.5g 炭水化:94.5g 食塩相:3.5g	I補給:-630kcal 卵白ク:20.1g 脂質:15.0g 炭水化:99.2g 食塩相:3.2g	I補給:-546kcal 卵白ク:22.8g 脂質:11.1g 炭水化:85.5g 食塩相:3.0g
夕	ご飯(麦入り)  味噌汁(庄内麩・青ねぎ) チキンステーキきのこソース 小松菜の白和え 胡瓜の梅かつおがけ	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・オクラ) 魚の中華煮 卵の花  漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り)  味噌汁(豆腐・みつば) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの香り炒め うずら豆	ご飯(麦入り)  清まし汁(花麩・ほうれん草) サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り)  中華スープ(しめじ・にら) 鶏肉の胡麻漬け焼き ちんげん菜とツナのさっと煮 冷奴	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・絹さや) さばの塩焼き  大豆五目煮 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り)  味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉の甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(青かっぱ)
	I補給:-580kcal 卵白ク:24.8g 脂質:17.3g 炭水化:76.7g 食塩相:3.2g	I補給:-511kcal 卵白ク:24.5g 脂質:9.0g 炭水化:78.9g 食塩相:4.0g	I補給:-650kcal 卵白ク:29.3g 脂質:17.5g 炭水化:91.1g 食塩相:3.2g	I補給:-491kcal 卵白ク:23.7g 脂質:10.2g 炭水化:71.6g 食塩相:2.5g	I補給:-571kcal 卵白ク:25.6g 脂質:19.7g 炭水化:69.0g 食塩相:2.8g	I補給:-688kcal 卵白ク:27.9g 脂質:28.9g 炭水化:74.6g 食塩相:3.0g	I補給:-630kcal 卵白ク:23.7g 脂質:22.2g 炭水化:79.4g 食塩相:3.5g
日計	I補給:-1720kcal 卵白ク:72.5g 脂質:47.9g 炭水化:240.0g 食塩相:8.6g	I補給:-1771kcal 卵白ク:67.4g 脂質:53.8g 炭水化:246.1g 食塩相:11.4g	I補給:-1799kcal 卵白ク:72.6g 脂質:51.3g 炭水化:251.9g 食塩相:8.8g	I補給:-1637kcal 卵白ク:70.9g 脂質:37.2g 炭水化:243.9g 食塩相:8.3g	I補給:-1623kcal 卵白ク:64.6g 脂質:44.7g 炭水化:237.6g 食塩相:8.6g	I補給:-1802kcal 卵白ク:69.6g 脂質:54.1g 炭水化:247.3g 食塩相:8.8g	I補給:-1754kcal 卵白ク:65.8g 脂質:48.3g 炭水化:255.3g 食塩相:9.3g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年03月30日(月) ~ 2026年04月30日(木)

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) はんぺんの卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳	パン(レズン・あんぱん) ミネストローネ風スープ 鶏肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・大根葉) 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 カリフラワーサラダ 牛乳	ツナマヨトースト クリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶(みかん)	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	白パン・チョコパン 具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 ミルクティー
	I補給:-466kcal 卵白ク:18.2g 脂質:6.5g 炭水化:81.7g 食塩相:2.7g	I補給:-402kcal 卵白ク:15.0g 脂質:8.8g 炭水化:66.0g 食塩相:2.5g	I補給:-505kcal 卵白ク:23.3g 脂質:9.9g 炭水化:77.9g 食塩相:2.8g	I補給:-479kcal 卵白ク:18.3g 脂質:10.8g 炭水化:76.8g 食塩相:2.3g	I補給:-500kcal 卵白ク:19.4g 脂質:21.1g 炭水化:58.3g 食塩相:3.0g	I補給:-503kcal 卵白ク:19.8g 脂質:12.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.8g	I補給:-483kcal 卵白ク:21.5g 脂質:20.8g 炭水化:50.8g 食塩相:2.4g
昼	ちゃんぽん麺 焼売 フルーツ杏仁	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め 厚揚げと野菜の炊き合わせ プリン	挽肉カレー キャベツと玉ねぎのサラダ ショア	A定食 【お誕生日会】 からあげ丼 清まし汁 白菜の浅漬け	たけのご御飯 のっぺい汁風 赤魚の煮つけ つきこんにゃくの炒め物 青りんごゼリー	菜の花とチキンの和風パスタ 野菜スープ レタスサラダ プチシュー	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ザーサイ漬 パインムース
	I補給:-599kcal 卵白ク:27.3g 脂質:14.7g 炭水化:88.7g 食塩相:5.1g	I補給:-672kcal 卵白ク:28.8g 脂質:23.3g 炭水化:82.4g 食塩相:2.8g	I補給:-775kcal 卵白ク:23.8g 脂質:22.5g 炭水化:116.1g 食塩相:5.3g	I補給:-828kcal 卵白ク:34.4g 脂質:38.3g 炭水化:77.6g 食塩相:3.6g	I補給:-516kcal 卵白ク:23.8g 脂質:5.0g 炭水化:90.8g 食塩相:3.2g	I補給:-526kcal 卵白ク:19.4g 脂質:13.8g 炭水化:77.2g 食塩相:2.7g	I補給:-575kcal 卵白ク:19.9g 脂質:17.5g 炭水化:81.9g 食塩相:3.3g
				B定食 【お誕生日会】 ばくだん丼 清まし汁 白菜の浅漬け			
				I補給:-558kcal 卵白ク:25.4g 脂質:13.5g 炭水化:80.0g 食塩相:3.1g			
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・花麩) 豚肉と筍の炒め物 南瓜いとこ煮 枝豆腐	ご飯(麦入り) 中華スープ(白菜・人参) サゴシ竜田の黒酢ソース ビーフンソテー うぐいす豆	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・いんげん) 助宗たらの和風ムニエル ごぼうのゆず胡椒炒め 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ 煮豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・絹さや) グリルチキン 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・みつ葉) 豚肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め 煮豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(人参・玉葱) 鶏むね肉のチリソース 揚げ茄子浸し 白菜の浅漬け
	I補給:-653kcal 卵白ク:26.2g 脂質:17.7g 炭水化:93.6g 食塩相:3.0g	I補給:-696kcal 卵白ク:29.3g 脂質:19.9g 炭水化:94.6g 食塩相:2.3g	I補給:-483kcal 卵白ク:23.4g 脂質:8.5g 炭水化:75.5g 食塩相:2.9g	I補給:-656kcal 卵白ク:26.3g 脂質:17.6g 炭水化:93.1g 食塩相:2.8g	I補給:-615kcal 卵白ク:24.6g 脂質:16.2g 炭水化:89.8g 食塩相:2.6g	I補給:-649kcal 卵白ク:33.6g 脂質:16.3g 炭水化:87.9g 食塩相:3.9g	I補給:-673kcal 卵白ク:29.8g 脂質:21.8g 炭水化:85.6g 食塩相:3.1g
日計	I補給:-1718kcal 卵白ク:71.7g 脂質:38.9g 炭水化:264.0g 食塩相:10.9g	I補給:-1770kcal 卵白ク:73.1g 脂質:52.0g 炭水化:243.0g 食塩相:7.6g	I補給:-1763kcal 卵白ク:70.5g 脂質:40.9g 炭水化:269.5g 食塩相:11.0g	I補給:-1963kcal 卵白ク:79.0g 脂質:66.7g 炭水化:247.5g 食塩相:8.7g	I補給:-1631kcal 卵白ク:67.8g 脂質:42.3g 炭水化:238.9g 食塩相:8.8g	I補給:-1678kcal 卵白ク:72.8g 脂質:42.5g 炭水化:240.0g 食塩相:9.4g	I補給:-1731kcal 卵白ク:71.2g 脂質:60.1g 炭水化:218.3g 食塩相:8.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年03月30日(月) ~ 2026年04月30日(木)

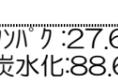
	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウィンナー炒め 納豆 ヨーグルト	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) 厚揚げの煮物 かぶの和え物 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵野菜ソテー フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) 高野豆腐の卵とし ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ウィンナーと野菜のソテー 牛乳
	I補給:-545kcal 卵白ク:19.2g 脂質:12.6g 炭水化:87.0g 食塩相:2.7g	I補給:-591kcal 卵白ク:23.4g 脂質:18.2g 炭水化:82.1g 食塩相:2.7g	I補給:-471kcal 卵白ク:20.7g 脂質:8.8g 炭水化:75.8g 食塩相:2.4g	I補給:-477kcal 卵白ク:17.4g 脂質:9.3g 炭水化:79.0g 食塩相:2.2g	I補給:-510kcal 卵白ク:18.9g 脂質:11.5g 炭水化:76.6g 食塩相:3.0g	I補給:-555kcal 卵白ク:22.2g 脂質:12.6g 炭水化:84.4g 食塩相:3.1g	I補給:-496kcal 卵白ク:18.2g 脂質:19.9g 炭水化:62.1g 食塩相:2.9g
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜のごま煮 なすとピーマンのおかか炒め ゼリー入りフルーツポンチ	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) アジフライ・メンチカツ 里芋の白煮 青梗菜の生姜和え	きつねそば 五目金平 フルーツあんみつ	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) 豚肉のごま漬焼 さつま芋のレモン煮 胡瓜の梅肉和え	トマト煮込みのハヤシライス ミモザサラダ エクレア	塩焼きそば 点心盛り合わせ フルーツヨーグルト	ガパオライス レタスと豆腐のスープ わかめの酢の物 カステラ
	I補給:-751kcal 卵白ク:25.7g 脂質:26.2g 炭水化:98.2g 食塩相:3.0g	I補給:-678kcal 卵白ク:23.2g 脂質:19.7g 炭水化:98.9g 食塩相:3.3g	I補給:-557kcal 卵白ク:22.0g 脂質:11.3g 炭水化:91.7g 食塩相:3.6g	I補給:-603kcal 卵白ク:18.5g 脂質:15.5g 炭水化:93.5g 食塩相:2.8g	I補給:-670kcal 卵白ク:25.2g 脂質:25.4g 炭水化:81.2g 食塩相:2.4g	I補給:-609kcal 卵白ク:22.6g 脂質:21.2g 炭水化:78.0g 食塩相:3.2g	I補給:-714kcal 卵白ク:26.6g 脂質:23.8g 炭水化:93.7g 食塩相:3.9g
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ(なめこ・長葱) 白身魚の揚げ浸し ひじきの煮物 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(えのき・おくら) 肉豆腐 ピーマンの当座煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(白菜・人参) 鶏肉のはちみつ醤油照り焼き じゃが芋の明太マヨ焼き もやしサラダ	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・三つ葉) 鰯のもろみ味噌焼き がんもと根菜の炊き合わせ うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 豚肉のにんにく醤油焼き 蓮根金平 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・大根葉) さわらのみりん醤油焼 ビーフン炒め 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) チキン南蛮 南瓜のそばろあん ほうれん草の和え物
	I補給:-496kcal 卵白ク:22.6g 脂質:11.6g 炭水化:72.5g 食塩相:2.8g	I補給:-478kcal 卵白ク:21.2g 脂質:9.4g 炭水化:73.8g 食塩相:3.0g	I補給:-639kcal 卵白ク:23.3g 脂質:21.8g 炭水化:83.9g 食塩相:2.8g	I補給:-584kcal 卵白ク:29.2g 脂質:9.6g 炭水化:91.1g 食塩相:2.6g	I補給:-634kcal 卵白ク:24.7g 脂質:21.6g 炭水化:81.6g 食塩相:3.7g	I補給:-584kcal 卵白ク:27.5g 脂質:13.6g 炭水化:82.3g 食塩相:3.7g	I補給:-651kcal 卵白ク:30.9g 脂質:19.7g 炭水化:83.9g 食塩相:3.0g
日計	I補給:-1792kcal 卵白ク:67.5g 脂質:50.4g 炭水化:257.7g 食塩相:8.5g	I補給:-1747kcal 卵白ク:67.8g 脂質:47.3g 炭水化:254.8g 食塩相:9.1g	I補給:-1667kcal 卵白ク:66.0g 脂質:41.9g 炭水化:251.4g 食塩相:8.8g	I補給:-1664kcal 卵白ク:65.1g 脂質:34.4g 炭水化:263.6g 食塩相:7.6g	I補給:-1814kcal 卵白ク:68.8g 脂質:58.5g 炭水化:239.4g 食塩相:9.1g	I補給:-1748kcal 卵白ク:72.3g 脂質:47.4g 炭水化:244.7g 食塩相:10.0g	I補給:-1861kcal 卵白ク:75.7g 脂質:63.4g 炭水化:239.7g 食塩相:9.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年03月30日(月) ~ 2026年04月30日(木)

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・青ねぎ) 野菜炒め たまごサラダ  牛乳  I補給:-517kcal 卵白ク:16.5g 脂質:15.2g 炭水化:77.1g 食塩相:3.0g	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 カクテル缶  I補給:-535kcal 卵白ク:19.8g 脂質:18.4g 炭水化:71.1g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り)  野菜の旨味スープ 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 I補給:-452kcal 卵白ク:15.2g 脂質:4.1g 炭水化:87.4g 食塩相:2.1g	ご飯(麦入り)  味噌汁(じゃが芋・長葱) チーズ風味のスクランブルエッグ いんげんの和え物 牛乳 I補給:-544kcal 卵白ク:22.7g 脂質:14.1g 炭水化:78.5g 食塩相:2.5g			
昼	豚肉甘だれサラダ丼  すまし汁(大根・葱) 卵豆腐 ドーナツ  I補給:-724kcal 卵白ク:27.6g 脂質:26.2g 炭水化:88.6g 食塩相:2.3g	ご飯(麦入り) 玉子スープ  鶏肉のピザ風焼き 蒸し鶏サラダ 抹茶ババロア I補給:-638kcal 卵白ク:28.8g 脂質:19.9g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g	ご飯(麦入り)  味噌汁(豆腐・三つ葉) さばの竜田焼 わかめもやしの酢の物 フルーツポンチ I補給:-687kcal 卵白ク:22.7g 脂質:26.4g 炭水化:84.4g 食塩相:2.4g	ミートスパゲティ  コンソメスープ(コーン・人参) 野菜マリネ ヨーグルト(りんごソース) I補給:-629kcal 卵白ク:27.3g 脂質:16.5g 炭水化:86.3g 食塩相:2.8g			
夕	ご飯(麦入り) けんちん汁  助宗たらの玉ねぎソース ちんげん菜の煮浸し 漬物(つぼ漬) I補給:-498kcal 卵白ク:25.9g 脂質:7.5g 炭水化:77.8g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) ハンバーグおろしポン酢 胡瓜の浅漬け  三色豆 I補給:-567kcal 卵白ク:18.7g 脂質:14.0g 炭水化:90.1g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り)  すまし汁(そうめん・かいわれ) 豚肉の塩だれ炒め ビーンズサラダ 漬物(しば漬) I補給:-559kcal 卵白ク:30.3g 脂質:14.2g 炭水化:74.9g 食塩相:3.0g	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲソ菜・えのき) 八宝菜 春雨サラダ  ザーサイ漬 I補給:-541kcal 卵白ク:22.5g 脂質:11.9g 炭水化:82.4g 食塩相:3.8g			
日計	I補給:-1739kcal 卵白ク:70.0g 脂質:48.9g 炭水化:243.5g 食塩相:8.1g	I補給:-1740kcal 卵白ク:67.3g 脂質:52.3g 炭水化:242.3g 食塩相:7.6g	I補給:-1698kcal 卵白ク:68.2g 脂質:44.7g 炭水化:246.7g 食塩相:7.5g	I補給:-1714kcal 卵白ク:72.5g 脂質:42.5g 炭水化:247.2g 食塩相:9.1g			