

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年04月27日(月) ~ 2026年05月31日(日)

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
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 <small>I総計:517kcal 卵白ク:16.5g 脂質:15.2g 炭水化:77.1g 食塩相:3.0g</small>	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 フルーツ缶(カクテル) <small>I総計:535kcal 卵白ク:19.8g 脂質:18.4g 炭水化:71.1g 食塩相:2.6g</small>	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 <small>I総計:452kcal 卵白ク:15.2g 脂質:4.1g 炭水化:87.4g 食塩相:2.1g</small>	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 <small>I総計:544kcal 卵白ク:22.7g 脂質:14.1g 炭水化:78.5g 食塩相:2.5g</small>	ロールパン(アプリコット) 白菜のクリームポ ツナと野菜の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳 <small>I総計:494kcal 卵白ク:17.6g 脂質:12.0g 炭水化:82.0g 食塩相:2.9g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) かに風味の卵とし ほうれん草のごま和え 牛乳 <small>I総計:495kcal 卵白ク:20.6g 脂質:9.3g 炭水化:79.7g 食塩相:2.7g</small>	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(青梗菜・玉葱) チーズ風味のスクランブルエッグ ミルクティー <small>I総計:379kcal 卵白ク:14.7g 脂質:15.6g 炭水化:43.1g 食塩相:2.0g</small>
昼	豚肉甘だれサラダ丼 すまし汁(大根・葱) 卵豆腐 ドーナツ <small>I総計:724kcal 卵白ク:27.6g 脂質:26.2g 炭水化:88.6g 食塩相:2.3g</small>	ご飯(麦入り) 玉子スープ 鶏肉のピザ風焼き 蒸し鶏サラダ 抹茶パバロア <small>I総計:638kcal 卵白ク:28.8g 脂質:19.9g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g</small>	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 <small>I総計:687kcal 卵白ク:22.7g 脂質:26.4g 炭水化:84.4g 食塩相:2.4g</small>	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) <small>I総計:629kcal 卵白ク:27.3g 脂質:16.5g 炭水化:86.3g 食塩相:2.8g</small>	ゆかり御飯 味噌汁(わかめ・長葱) サゴシ竜田の梅煮 南瓜の甘煮 大根サラダ <small>I総計:627kcal 卵白ク:28.5g 脂質:18.5g 炭水化:82.3g 食塩相:3.8g</small>	しらすと高菜のチャーハン 中華スープ 豚こら炒め 杏仁豆腐 <small>I総計:577kcal 卵白ク:19.2g 脂質:18.2g 炭水化:79.9g 食塩相:4.1g</small>	海鮮と牛蒡のかき揚げ丼 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) 切干大根の炒め煮 白玉きなこ <small>I総計:707kcal 卵白ク:21.4g 脂質:16.6g 炭水化:114.7g 食塩相:2.8g</small>
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) <small>I総計:498kcal 卵白ク:25.9g 脂質:7.5g 炭水化:77.8g 食塩相:2.8g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) ハバークおろしポン酢 胡瓜の浅漬け 三色豆 <small>I総計:567kcal 卵白ク:18.7g 脂質:14.0g 炭水化:90.1g 食塩相:3.1g</small>	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) <small>I総計:559kcal 卵白ク:30.3g 脂質:14.2g 炭水化:74.9g 食塩相:3.0g</small>	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲ野菜・えのき) 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬 <small>I総計:541kcal 卵白ク:22.5g 脂質:11.9g 炭水化:82.4g 食塩相:3.8g</small>	ご飯(麦入り) すまし汁(白菜・キャベツ) 鶏の南蛮漬 キャベツと玉子の炒め物 いんげんの酢味噌がけ <small>I総計:599kcal 卵白ク:25.7g 脂質:17.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.8g</small>	【お弁当】 <small>I総計:1704kcal 卵白ク:74.2g 脂質:48.2g 炭水化:231.4g 食塩相:9.5g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・いんげん) めばるの煮つけ 大豆の炒り煮 漬物(青かっぱ) <small>I総計:512kcal 卵白ク:30.0g 脂質:9.8g 炭水化:73.8g 食塩相:3.0g</small>
日計	<small>I総計:1739kcal 卵白ク:70.0g 脂質:48.9g 炭水化:243.5g 食塩相:8.1g</small>	<small>I総計:1740kcal 卵白ク:67.3g 脂質:52.3g 炭水化:242.3g 食塩相:7.6g</small>	<small>I総計:1698kcal 卵白ク:68.2g 脂質:44.7g 炭水化:246.7g 食塩相:7.5g</small>	<small>I総計:1714kcal 卵白ク:72.5g 脂質:42.5g 炭水化:247.2g 食塩相:9.1g</small>	<small>I総計:1720kcal 卵白ク:71.8g 脂質:48.2g 炭水化:243.4g 食塩相:9.4g</small>	<small>I総計:1704kcal 卵白ク:74.2g 脂質:48.2g 炭水化:231.4g 食塩相:9.5g</small>	<small>I総計:1598kcal 卵白ク:66.1g 脂質:42.0g 炭水化:231.6g 食塩相:7.8g</small>

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年04月27日(月) ~ 2026年05月31日(日)

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10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(レズン・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	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・油揚げ) 野菜炒め いんげんサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・長葱) 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	パン 牛乳 バナナ	ジャムパン カレー風味の具沢山スープ ブロccoliとウインナーのソテー 牛乳
	1人分:516kcal 炭水化:19.2g 脂質:9.0g 炭水化:87.0g 食塩相:2.5g	1人分:445kcal 炭水化:18.5g 脂質:13.6g 炭水化:61.5g 食塩相:2.8g	1人分:461kcal 炭水化:19.0g 脂質:8.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.9g	1人分:480kcal 炭水化:17.7g 脂質:7.7g 炭水化:77.8g 食塩相:2.1g	1人分:499kcal 炭水化:16.7g 脂質:16.6g 炭水化:71.4g 食塩相:2.1g	1人分:614kcal 炭水化:15.6g 脂質:24.0g 炭水化:85.5g 食塩相:1.0g	1人分:397kcal 炭水化:15.6g 脂質:9.0g 炭水化:64.6g 食塩相:2.0g
昼	カレーうどん れんこんの塩炒め アロエヨーグルト	ピビンバ丼 中華スープ(わかめ・長葱) 春巻き プリン	ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き キャベツのパン粉炒め いちごムース	【こどもの日】 オムライス コーンポタージュ レタスサラダ ピーチヨーグルト	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ葉) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め カリフラワーサラダ パイン	【たましろフェスタ】 海老と野菜のピラフ クリームシチュー グリーンサラダ ドーナツ	海老と野菜のピラフ クリームシチュー グリーンサラダ ドーナツ
	1人分:698kcal 炭水化:25.3g 脂質:17.0g 炭水化:106.1g 食塩相:5.1g	1人分:738kcal 炭水化:27.9g 脂質:27.0g 炭水化:89.8g 食塩相:3.5g	1人分:654kcal 炭水化:23.0g 脂質:23.8g 炭水化:83.4g 食塩相:2.2g	1人分:676kcal 炭水化:22.9g 脂質:15.7g 炭水化:107.2g 食塩相:4.0g	1人分:656kcal 炭水化:26.6g 脂質:25.2g 炭水化:77.9g 食塩相:2.6g	1人分:731kcal 炭水化:32.5g 脂質:19.7g 炭水化:100.6g 食塩相:4.0g	1人分:675kcal 炭水化:25.3g 脂質:16.1g 炭水化:104.9g 食塩相:3.3g
夕	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・ピーマン) 鶏肉のポン酢おろしソース ほうれん草のソテー 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 小松菜と人参のスープ タラのチーズ焼き 温野菜のクリーム煮 漬物(青かっぱ)	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	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・玉葱) 豚肉と卵の炒めもの しのだの炊き合わせ うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・えのき) あぶらかれいの薬味醤油 豚肉と野菜の炒め物 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉の照り焼き がんもと南瓜の炊き合わせ もやしのごま酢和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) アジの野菜あんかけ 切干大根の煮物 漬物(青かっぱ)
	1人分:512kcal 炭水化:25.6g 脂質:12.2g 炭水化:69.4g 食塩相:2.2g	1人分:479kcal 炭水化:24.6g 脂質:7.2g 炭水化:75.4g 食塩相:3.2g	1人分:634kcal 炭水化:27.2g 脂質:13.6g 炭水化:96.1g 食塩相:2.6g	1人分:645kcal 炭水化:29.9g 脂質:15.0g 炭水化:93.3g 食塩相:4.1g	1人分:472kcal 炭水化:25.5g 脂質:7.5g 炭水化:71.1g 食塩相:2.8g	1人分:605kcal 炭水化:26.8g 脂質:17.6g 炭水化:82.4g 食塩相:2.8g	1人分:530kcal 炭水化:28.3g 脂質:10.7g 炭水化:77.1g 食塩相:3.2g
日計	1人分:1726kcal 炭水化:70.1g 脂質:38.2g 炭水化:262.5g 食塩相:9.8g	1人分:1662kcal 炭水化:71.0g 脂質:47.8g 炭水化:226.7g 食塩相:9.4g	1人分:1749kcal 炭水化:69.2g 脂質:45.4g 炭水化:256.7g 食塩相:6.7g	1人分:1801kcal 炭水化:70.5g 脂質:38.4g 炭水化:278.3g 食塩相:10.2g	1人分:1627kcal 炭水化:68.8g 脂質:49.3g 炭水化:220.4g 食塩相:7.4g	1人分:1950kcal 炭水化:74.9g 脂質:61.3g 炭水化:268.5g 食塩相:7.8g	1人分:1602kcal 炭水化:69.2g 脂質:35.8g 炭水化:246.6g 食塩相:8.6g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年04月27日(月) ~ 2026年05月31日(日)

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17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・クリーム) 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(ほうれん草・しめじ) 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・人参) 肉詰めいなり煮 温野菜サラダ 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 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ(バナナ) ミルクティー 
	I総計 -503kcal 糖質:19.5g 脂質:8.1g 炭水化:86.2g 食塩相:2.2g	I総計 -405kcal 糖質:17.7g 脂質:18.2g 炭水化:41.9g 食塩相:1.9g	I総計 -492kcal 糖質:21.7g 脂質:10.3g 炭水化:75.8g 食塩相:2.8g	I総計 -521kcal 糖質:19.8g 脂質:9.6g 炭水化:87.8g 食塩相:2.5g	I総計 -530kcal 糖質:22.1g 脂質:18.6g 炭水化:68.9g 食塩相:3.4g	I総計 -492kcal 糖質:20.6g 脂質:9.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.8g	I総計 -722kcal 糖質:21.9g 脂質:18.7g 炭水化:118.6g 食塩相:2.2g
昼	鶏肉のみぞれのつけ丼 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) キャベツのサラダ プリン 	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・みつ葉) さばの味噌煮 ブ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 メンチカツ・白身フライ レタスサラダ 抹茶白玉 	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐 	菜めし 味噌汁(大根・人参) 赤魚の香味ソース キャベツサラダ デザートムース(ぶどう) 	ポークカレー コールスローサラダ ジョア 	ソース焼きそば 春巻き ゼリー入りフルーツポンチ 
	I総計 -680kcal 糖質:22.8g 脂質:23.9g 炭水化:89.2g 食塩相:3.7g	I総計 -699kcal 糖質:26.7g 脂質:26.6g 炭水化:83.1g 食塩相:2.9g	I総計 -775kcal 糖質:22.5g 脂質:23.0g 炭水化:115.3g 食塩相:3.5g	I総計 -584kcal 糖質:25.5g 脂質:15.5g 炭水化:80.8g 食塩相:3.6g	I総計 -520kcal 糖質:23.4g 脂質:9.9g 炭水化:81.6g 食塩相:3.3g	I総計 -716kcal 糖質:22.9g 脂質:17.8g 炭水化:113.0g 食塩相:3.7g	I総計 -589kcal 糖質:20.6g 脂質:17.3g 炭水化:85.1g 食塩相:3.8g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・大根葉) 豚肉の山椒炒め がんもの炊き合わせ 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏肉の南蛮漬 南瓜いとこ煮 おかか和え 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・長葱) あじの塩麹焼き 蓮根とちくわの炒め煮 オクラのポン酢和え 	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・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(チンゲン菜・長葱) 茹で豚のぼん酢ソース 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(里芋・かいわれ) 豚肉の生姜焼き 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ) 
	I総計 -543kcal 糖質:28.1g 脂質:13.6g 炭水化:73.2g 食塩相:3.1g	I総計 -670kcal 糖質:23.5g 脂質:19.1g 炭水化:95.3g 食塩相:3.2g	I総計 -542kcal 糖質:23.9g 脂質:12.0g 炭水化:81.2g 食塩相:3.1g	I総計 -562kcal 糖質:26.9g 脂質:11.0g 炭水化:85.7g 食塩相:2.3g	I総計 -588kcal 糖質:23.9g 脂質:20.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.3g	I総計 -560kcal 糖質:30.2g 脂質:13.7g 炭水化:75.6g 食塩相:2.8g	I総計 -570kcal 糖質:26.0g 脂質:15.9g 炭水化:77.5g 食塩相:3.4g
日計	I総計 -1726kcal 糖質:70.4g 脂質:45.6g 炭水化:248.6g 食塩相:9.1g	I総計 -1774kcal 糖質:67.9g 脂質:63.9g 炭水化:220.3g 食塩相:7.9g	I総計 -1809kcal 糖質:68.1g 脂質:45.3g 炭水化:272.3g 食塩相:9.4g	I総計 -1667kcal 糖質:72.2g 脂質:36.1g 炭水化:254.3g 食塩相:8.4g	I総計 -1638kcal 糖質:69.4g 脂質:49.3g 炭水化:222.7g 食塩相:9.0g	I総計 -1768kcal 糖質:73.7g 脂質:40.9g 炭水化:268.3g 食塩相:9.3g	I総計 -1881kcal 糖質:68.5g 脂質:51.9g 炭水化:281.2g 食塩相:9.3g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年04月27日(月) ~ 2026年05月31日(日)

	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝	ご飯(麦入り)  味噌汁(椎茸・大根葉) チーズ入り巣ごもり卵 白菜の青じそ風味サラダ 牛乳 1杯 484kcal 炭水化:20.6g 脂質:10.4g 炭水化:74.7g 食塩相:2.9g	ロールパン(マーマレード) 野菜の旨味スープ  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) 味噌汁(豆腐・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 1杯 492kcal 炭水化:18.2g 脂質:6.6g 炭水化:87.7g 食塩相:2.4g	ジャムパン  カレー風味のスープ ウィンナーと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) 干草焼き いんげんサラダ  牛乳	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 コーヒー牛乳  1杯 527kcal 炭水化:18.2g 脂質:17.5g 炭水化:75.5g 食塩相:3.5g
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・かいわれ) さばの漬け焼き 豚肉の味噌炒め いちごムース  1杯 672kcal 炭水化:23.9g 脂質:27.0g 炭水化:77.4g 食塩相:2.7g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(コーン・玉葱) 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー ドーナツ  1杯 639kcal 炭水化:28.6g 脂質:17.9g 炭水化:87.9g 食塩相:2.7g	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・青ねぎ) 豚カルビ炒め 厚揚げと筍の土佐煮 青りんごゼリー(素使用)  1杯 666kcal 炭水化:26.3g 脂質:23.5g 炭水化:82.2g 食塩相:2.6g	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) コンソメスープ 手ごねハンバーグ  マカロニサラダ 漬物(さくら漬)  1杯 734kcal 炭水化:23.7g 脂質:29.9g 炭水化:88.4g 食塩相:2.9g	山菜おろしそば かき揚げ  抹茶プリン  1杯 608kcal 炭水化:19.3g 脂質:16.4g 炭水化:95.8g 食塩相:4.3g	三色丼  味噌汁(はんぺん・青ねぎ) 切干大根の炒め煮 白玉きなこ	ケチャップライス  野菜スープ 白身魚とポテトのグラタン エクレア
				B定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り)  コンソメスープ とんかつ マカロニサラダ 漬物(さくら漬)  1杯 718kcal 炭水化:19.1g 脂質:25.6g 炭水化:101.5g 食塩相:3.2g			
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚キムチ炒め 春雨サラダ  漬物(つぼ漬)  1杯 534kcal 炭水化:24.0g 脂質:11.9g 炭水化:78.9g 食塩相:3.3g	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(しば漬)  1杯 692kcal 炭水化:30.7g 脂質:20.8g 炭水化:90.9g 食塩相:4.1g	ご飯(麦入り) 中華スープ(春雨・青梗菜) 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの煮物  漬物(つぼ漬)  1杯 563kcal 炭水化:20.9g 脂質:17.9g 炭水化:76.2g 食塩相:2.6g	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)  1杯 500kcal 炭水化:26.5g 脂質:8.4g 炭水化:76.9g 食塩相:3.3g	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  1杯 681kcal 炭水化:26.9g 脂質:28.8g 炭水化:73.8g 食塩相:2.8g	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 漬物(しば漬)  1杯 454kcal 炭水化:24.3g 脂質:7.7g 炭水化:68.2g 食塩相:3.6g	ご飯(麦入り)  味噌汁(わかめ・もやし) 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  1杯 639kcal 炭水化:24.5g 脂質:17.9g 炭水化:90.1g 食塩相:3.3g
日計	1杯 1690kcal 炭水化:68.5g 脂質:49.3g 炭水化:231.0g 食塩相:8.9g	1杯 1793kcal 炭水化:71.7g 脂質:47.7g 炭水化:264.0g 食塩相:9.1g	1杯 1746kcal 炭水化:69.3g 脂質:53.4g 炭水化:237.2g 食塩相:8.0g	1杯 1726kcal 炭水化:68.4g 脂質:44.9g 炭水化:253.0g 食塩相:8.6g	1杯 1822kcal 炭水化:67.6g 脂質:65.4g 炭水化:236.2g 食塩相:10.0g	1杯 1674kcal 炭水化:73.5g 脂質:38.6g 炭水化:247.0g 食塩相:9.6g	1杯 1830kcal 炭水化:70.5g 脂質:53.5g 炭水化:259.9g 食塩相:10.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年04月27日(月) ~ 2026年05月31日(日)

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31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) 味噌汁(白菜・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 	パン(バターロール・黒糖) 肉団子のクリームスープ ポパイスクランブルエッグ みかん缶 	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 
	1杯 497kcal 炭水化:18.2g 脂質:11.8g 食塩相:2.8g	1杯 348kcal 炭水化:17.9g 脂質:12.8g 食塩相:2.1g	1杯 480kcal 炭水化:19.7g 脂質:7.6g 食塩相:2.8g	1杯 454kcal 炭水化:20.6g 脂質:7.4g 食塩相:2.9g	1杯 520kcal 炭水化:21.6g 脂質:17.0g 食塩相:2.5g	1杯 484kcal 炭水化:16.5g 脂質:6.6g 食塩相:2.9g	1杯 603kcal 炭水化:23.6g 脂質:20.5g 食塩相:3.7g
昼	ご飯(麦入り) オニオンスープ 鶏肉のレモン醤油焼き 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) ツナサラダ ゼリー入りフルーツポンチ 	塩麹親子丼 味噌汁(しめじ・絹さや) 切干大根の煮物 カステラ 	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ タンドリーチキン 大根とかいわれのサラダ アロエヨーグルト 	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・玉ねぎ) サーモンフライ&コロケ ブロッコリーのサラダ 漬物(青かっぱ) 	シーフードカレー キャベツのサラダ ジョア 	豚ニラ炒飯 中華スープ(春雨・きくらげ) 餃子 ぶどうムース 
	1杯 632kcal 炭水化:26.4g 脂質:18.2g 食塩相:3.7g	1杯 673kcal 炭水化:23.1g 脂質:24.1g 食塩相:2.8g	1杯 650kcal 炭水化:25.5g 脂質:17.6g 食塩相:2.8g	1杯 575kcal 炭水化:22.9g 脂質:18.6g 食塩相:2.1g	1杯 627kcal 炭水化:20.9g 脂質:15.9g 食塩相:3.1g	1杯 673kcal 炭水化:25.9g 脂質:14.6g 食塩相:3.9g	1杯 633kcal 炭水化:16.9g 脂質:21.3g 食塩相:2.8g
夕	ご飯(麦入り) わか玉スープ あじの葱塩焼き さつま芋のレーズン煮【無水】 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・玉葱) 豚肉と大根の旨辛炒め煮 切り昆布の煮物 枝豆腐 	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・ごぼう) 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) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鯖の照り焼き つきこんそぼろ炒め きゅうりとわかめのおかか和え 	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・かいわれ) 豚肉と玉子のオイスター炒め 大学芋 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) 赤魚のおろしソース 高野豆腐の含め煮 漬物(つぼ漬) 
	1杯 575kcal 炭水化:25.7g 脂質:10.1g 食塩相:3.7g	1杯 660kcal 炭水化:28.7g 脂質:23.8g 食塩相:3.8g	1杯 535kcal 炭水化:24.2g 脂質:7.2g 食塩相:2.1g	1杯 604kcal 炭水化:29.6g 脂質:19.4g 食塩相:3.4g	1杯 661kcal 炭水化:27.7g 脂質:20.7g 食塩相:2.7g	1杯 665kcal 炭水化:24.5g 脂質:15.5g 食塩相:2.7g	1杯 549kcal 炭水化:25.7g 脂質:13.5g 食塩相:3.2g
日計	1杯 1704kcal 炭水化:70.3g 脂質:40.1g 食塩相:10.2g	1杯 1681kcal 炭水化:69.7g 脂質:60.7g 食塩相:8.8g	1杯 1665kcal 炭水化:69.4g 脂質:32.4g 食塩相:7.7g	1杯 1633kcal 炭水化:73.1g 脂質:45.4g 食塩相:8.3g	1杯 1808kcal 炭水化:70.2g 脂質:53.6g 食塩相:8.3g	1杯 1822kcal 炭水化:66.9g 脂質:36.7g 食塩相:9.5g	1杯 1785kcal 炭水化:66.2g 脂質:55.3g 食塩相:9.7g