

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月01日(月) ~ 2026年06月30日(火)

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・青ねぎ) ウィンナーと野菜の炒め物 納豆 ジョア	ロールパン(ピーナッツ) マカロニクリームスープ 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(豆腐・長葱) 干草焼き 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(青梗菜・玉ねぎ) 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
昼	鶏肉のみぞれのつけ丼 すまし汁(豆腐・椎茸) がんもの含め煮 プリン	ソース焼きそば カニシューマイ 杏仁豆腐	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・J-) 菜種焼き 花野菜のグリン マスタードソース カスタードワッフル	サンマーメン 焼売 いちごムース	ご飯(麦入り) 味噌汁(きざみ揚げ・玉葱) 白身フライ&JOKU 里芋の白煮 ゼリー入りフルーツポンチ	海老とそら豆のかき揚げ丼 すまし汁(そうめん・三つ葉) 卵豆腐かにあんかけ 白玉きなこ	五目炒飯 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉の塩こうじ炒め ヨーグルト(りんごソース)
夕	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 漬物(さくら漬)	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 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・白菜) 鶏肉の七味焼き 小松菜のナムル 三色豆	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・J-) 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) 中華スープ(大根・かいわれ) 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 即席漬け	ご飯(麦入り) かきたまスープ 青椒肉絲 三色ナムル ザーサイ漬	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
日計	1人分:512kcal 炭水化物:18.7g 脂質:10.0g 炭水:84.9g 食塩相:2.8g	1人分:548kcal 炭水化物:18.8g 脂質:16.5g 炭水:83.5g 食塩相:2.7g	1人分:487kcal 炭水化物:18.4g 脂質:8.4g 炭水:82.8g 食塩相:2.4g	1人分:597kcal 炭水化物:29.2g 脂質:17.3g 炭水:76.9g 食塩相:3.0g	1人分:531kcal 炭水化物:22.0g 脂質:12.8g 炭水:74.8g 食塩相:3.6g	1人分:463kcal 炭水化物:18.4g 脂質:9.0g 炭水:75.3g 食塩相:2.3g	1人分:387kcal 炭水化物:17.7g 脂質:16.7g 炭水:43.4g 食塩相:2.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月01日(月) ~ 2026年06月30日(火)

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝	ご飯(麦入り)  味噌汁(じゃが芋・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 <small>I総計: 537kcal 炭水化物: 21.7g 脂質: 13.8g 炭水: 81.1g 食塩相: 2.2g</small>	二色パン ポトフ風 巣ごもり卵 コーヒー牛乳  <small>I総計: 653kcal 炭水化物: 21.1g 脂質: 23.5g 炭水: 88.0g 食塩相: 3.1g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱) 五目炒り卵 小松菜のお浸し  牛乳 <small>I総計: 538kcal 炭水化物: 22.5g 脂質: 15.0g 炭水: 75.3g 食塩相: 2.9g</small>	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  <small>I総計: 556kcal 炭水化物: 21.9g 脂質: 15.1g 炭水: 81.3g 食塩相: 2.8g</small>	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 フルーツ(バナナ)  <small>I総計: 450kcal 炭水化物: 20.7g 脂質: 9.2g 炭水: 73.6g 食塩相: 2.4g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(椎茸・長葱) ハムエッグ ささみ和え  牛乳 <small>I総計: 500kcal 炭水化物: 24.4g 脂質: 11.4g 炭水: 73.0g 食塩相: 2.7g</small>	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  <small>I総計: 588kcal 炭水化物: 20.4g 脂質: 16.2g 炭水: 89.0g 食塩相: 2.7g</small>
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ビーフンソテー  パインムース  <small>I総計: 696kcal 炭水化物: 24.7g 脂質: 23.9g 炭水: 92.9g 食塩相: 3.3g</small>	けんちんうどん 菜の花の胡麻和え 手作り豆乳プリン  <small>I総計: 515kcal 炭水化物: 22.6g 脂質: 9.7g 炭水: 83.4g 食塩相: 3.0g</small>	ごぼうの炊き込み御飯 豚汁 鶏肉の山椒焼き 柚子和え  <small>I総計: 555kcal 炭水化物: 24.9g 脂質: 16.6g 炭水: 71.5g 食塩相: 2.9g</small>	【入梅】 梅しらすごはん  すまし汁(油揚げ・小松菜) 穴子の天ぷら 胡瓜の酢味噌和え <small>I総計: 603kcal 炭水化物: 22.1g 脂質: 17.3g 炭水: 84.8g 食塩相: 4.3g</small>	ご飯(麦入り)  野菜スープ  和風おろしハンバーグ 切干大根の煮物 ドーナツ  <small>I総計: 634kcal 炭水化物: 18.9g 脂質: 17.8g 炭水: 98.2g 食塩相: 3.8g</small>	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  <small>I総計: 731kcal 炭水化物: 23.3g 脂質: 16.7g 炭水: 118.6g 食塩相: 5.1g</small>	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 杏仁豆腐  <small>I総計: 611kcal 炭水化物: 23.4g 脂質: 16.9g 炭水: 86.9g 食塩相: 3.5g</small>
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・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)  <small>I総計: 646kcal 炭水化物: 23.1g 脂質: 27.0g 炭水: 75.1g 食塩相: 3.5g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・オクラ) 赤魚の香味ソース 卵の花  キャベツと蒸し鶏の和え物 <small>I総計: 552kcal 炭水化物: 27.5g 脂質: 12.7g 炭水: 79.5g 食塩相: 3.6g</small>	ご飯(麦入り)  すまし汁(豆腐・三つ葉) 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 <small>I総計: 611kcal 炭水化物: 24.4g 脂質: 18.6g 炭水: 82.8g 食塩相: 2.7g</small>	ご飯(麦入り)  ワンタンスープ  豚肉のにんにく醤油焼き じゃが芋のバター炒め 漬物(さくら漬) <small>I総計: 555kcal 炭水化物: 23.9g 脂質: 12.3g 炭水: 82.5g 食塩相: 3.6g</small>	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 <small>I総計: 693kcal 炭水化物: 28.1g 脂質: 28.7g 炭水: 76.6g 食塩相: 3.4g</small>	ご飯(麦入り)  味噌汁(しめじ・ネギ) 白身魚の中華蒸し野菜あん ちんげん菜とツナのさっと煮 うずら豆 <small>I総計: 489kcal 炭水化物: 25.1g 脂質: 5.2g 炭水: 83.0g 食塩相: 3.1g</small>	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉の治部煮  小松菜のおかか和え 漬物(つぼ漬) <small>I総計: 528kcal 炭水化物: 23.2g 脂質: 12.8g 炭水: 76.3g 食塩相: 3.1g</small>
日計	<small>I総計: 1879kcal 炭水化物: 69.5g 脂質: 64.7g 炭水: 249.1g 食塩相: 9.0g</small>	<small>I総計: 1720kcal 炭水化物: 71.2g 脂質: 45.9g 炭水: 250.9g 食塩相: 9.8g</small>	<small>I総計: 1704kcal 炭水化物: 71.8g 脂質: 50.2g 炭水: 229.6g 食塩相: 8.5g</small>	<small>I総計: 1714kcal 炭水化物: 67.9g 脂質: 44.7g 炭水: 248.6g 食塩相: 10.7g</small>	<small>I総計: 1777kcal 炭水化物: 67.7g 脂質: 55.7g 炭水: 248.4g 食塩相: 9.6g</small>	<small>I総計: 1720kcal 炭水化物: 72.8g 脂質: 33.3g 炭水: 274.6g 食塩相: 10.8g</small>	<small>I総計: 1727kcal 炭水化物: 67.0g 脂質: 45.9g 炭水: 252.2g 食塩相: 9.3g</small>

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月01日(月) ~ 2026年06月30日(火)

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝	ご飯(麦入り)  味噌汁(大根・かいわれ) はんぺんの卵とし ブロッコリーのサラダ 牛乳 1100kcal 炭水化物:19.1g 脂質:6.5g 炭水化物:81.8g 食塩相:2.9g	パン(レーズン・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ缶(洋なし) コーヒー牛乳  1398kcal 炭水化物:14.8g 脂質:6.8g 炭水化物:69.2g 食塩相:1.4g	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・玉葱) 高野豆腐の卵とし 小松菜ののり浸し  牛乳 1501kcal 炭水化物:23.3g 脂質:9.9g 炭水化物:76.8g 食塩相:2.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(エノキ・長葱) ツナと野菜の炒め物 錦糸和え  牛乳 1482kcal 炭水化物:19.0g 脂質:10.8g 炭水化物:77.1g 食塩相:2.5g	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  1543kcal 炭水化物:20.8g 脂質:20.4g 炭水化物:68.9g 食塩相:3.4g	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 1504kcal 炭水化物:19.8g 脂質:12.4g 炭水化物:75.0g 食塩相:2.8g	クリームパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 牛乳  1490kcal 炭水化物:21.2g 脂質:19.3g 炭水化物:57.2g 食塩相:2.7g
昼	五目そば  肉焼売 抹茶オムレット 1617kcal 炭水化物:30.5g 脂質:17.3g 炭水化物:83.7g 食塩相:3.8g	大豆とチキンのキーマカレー もやしのサラダ ジョア  1733kcal 炭水化物:27.5g 脂質:22.0g 炭水化物:102.9g 食塩相:3.6g	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) 1538kcal 炭水化物:15.5g 脂質:5.8g 炭水化物:104.2g 食塩相:3.3g	A定食  【お誕生日会】 ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・玉葱) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 漬物(青かっぱ) 1797kcal 炭水化物:33.4g 脂質:38.4g 炭水化物:73.0g 食塩相:3.0g	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・ネギ) さばの味噌煮 がんもと野菜の炊き合わせ ひじきサラダ  1631kcal 炭水化物:23.3g 脂質:22.2g 炭水化物:81.3g 食塩相:4.0g	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 1630kcal 炭水化物:19.8g 脂質:20.4g 炭水化物:88.4g 食塩相:3.4g	ねぎ塩豚丼  味噌汁(椎茸・大根菜) 高野豆腐の含め煮 たいやき 1665kcal 炭水化物:25.9g 脂質:19.3g 炭水化物:93.4g 食塩相:2.8g
				B定食  【お誕生日会】 ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・玉葱) とんかつ ブロッコリーのサラダ 漬物(青かっぱ) 1663kcal 炭水化物:18.0g 脂質:23.5g 炭水化物:93.0g 食塩相:3.4g			
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・小松菜) 鯖の照り焼き  きんぴらごぼう うぐいす豆 1622kcal 炭水化物:26.5g 脂質:14.1g 炭水化物:92.6g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・人参) 豚肉の生姜焼き  南瓜の甘煮 漬物(さくら漬) 1640kcal 炭水化物:23.4g 脂質:18.7g 炭水化物:90.1g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り)  味噌汁(キャベツ・大根菜) 鶏肉とさつまいもの黒酢炒め ごぼうのゆず胡椒炒め ほうれん草の胡麻和え 1678kcal 炭水化物:28.4g 脂質:20.6g 炭水化物:92.3g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・いんげん) タラのムニエル  マスタードソース 大根サラダ  漬物(しば漬) 1449kcal 炭水化物:23.0g 脂質:4.6g 炭水化物:76.0g 食塩相:3.5g	ご飯(麦入り)  中華スープ(もやし・わかめ) 塩麻婆豆腐 春雨のだしポン酢サラダ うずら豆 1617kcal 炭水化物:24.6g 脂質:15.9g 炭水化物:89.2g 食塩相:2.2g	ご飯(麦入り)  すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏むね肉のグリル 野菜リソース添え 厚揚げの味噌炒め 白菜のゆかり和え 1573kcal 炭水化物:30.8g 脂質:12.0g 炭水化物:82.0g 食塩相:4.3g	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 1549kcal 炭水化物:25.8g 脂質:5.8g 炭水化物:94.8g 食塩相:3.1g
日計	1710kcal 炭水化物:76.1g 脂質:37.9g 炭水化物:258.1g 食塩相:9.5g	1771kcal 炭水化物:65.7g 脂質:47.5g 炭水化物:262.2g 食塩相:8.2g	1717kcal 炭水化物:67.2g 脂質:36.3g 炭水化物:273.3g 食塩相:8.8g	1728kcal 炭水化物:75.4g 脂質:53.8g 炭水化物:226.1g 食塩相:9.0g	1791kcal 炭水化物:68.7g 脂質:58.5g 炭水化物:239.4g 食塩相:9.6g	1707kcal 炭水化物:70.4g 脂質:44.8g 炭水化物:245.4g 食塩相:10.5g	1704kcal 炭水化物:72.9g 脂質:44.4g 炭水化物:245.4g 食塩相:8.6g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月01日(月) ~ 2026年06月30日(火)





	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28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	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 フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り) 味噌汁(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(南瓜・玉葱) がんもの煮物 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) 高野豆腐の卵とじ 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) ウインナーと野菜のソテー 牛乳
昼	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・玉葱) チキンソテー 煮しめ 大根サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) アジフライ・メンチカツ 小松菜のごま和え 青リンゴゼリー(素使用)	かき揚げそば 五目金平 カステラ	ご飯(麦入り) 茄子と白菜のスープ 豚肉の黒胡椒炒め かぼちゃのいとこ煮【無水】 胡瓜とおくらの和え物	トマト煮込みのポークハヤシ ミモザサラダ プリン	冷やしぶっかけうどん 肉豆腐チャンプル ババロア(ブルーベリー)	ロコモコ丼 ポタージュ ポテトフライ ヨーグルト(キウイソース)
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) 豚肉とニラもやしの炒め物 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) 豚肉と木耳の卵炒め* 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 いかとキャベツの明太炒め 三色豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 豚肉と蓮根のオイスター炒め がんもの炊き合わせ うずら豆	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) 味噌汁(大根・青ネギ) サワラのみりん醤油焼 南瓜の煮物 漬物(青かつぱ)
日計	1食分:567kcal 炭水化物:21.5g 脂質:14.1g 炭水化物:87.1g 食塩相当量:2.5g	1食分:516kcal 炭水化物:24.3g 脂質:20.1g 炭水化物:57.6g 食塩相当量:2.8g	1食分:470kcal 炭水化物:21.0g 脂質:8.9g 炭水化物:75.7g 食塩相当量:2.4g	1食分:505kcal 炭水化物:19.6g 脂質:10.9g 炭水化物:81.8g 食塩相当量:2.4g	1食分:530kcal 炭水化物:20.2g 脂質:12.7g 炭水化物:77.5g 食塩相当量:3.1g	1食分:549kcal 炭水化物:22.0g 脂質:12.6g 炭水化物:83.2g 食塩相当量:2.8g	1食分:496kcal 炭水化物:18.2g 脂質:19.9g 炭水化物:62.1g 食塩相当量:2.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月01日(月) ~ 2026年06月30日(火)

	6月29日(月)	6月30日(火)				
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(椎茸・青ねぎ) 野菜炒め たまごサラダ  牛乳 I総計:493kcal 糖質*:15.3g 脂質*:12.5g 炭水*:79.6g 食塩相:2.5g	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(パイナップル)  I総計:541kcal 糖質*:21.1g 脂質*:20.1g 炭水*:67.7g 食塩相:2.6g				
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 I総計:700kcal 糖質*:29.0g 脂質*:20.7g 炭水*:94.4g 食塩相:3.8g	ご飯(麦入り)  野菜スープ 鶏肉と温野菜の♪マリネ 大根と胡瓜の浅漬け デザートムース(ぶどう) I総計:583kcal 糖質*:21.7g 脂質*:15.9g 炭水*:85.7g 食塩相:3.8g				
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) 照りマヨチキン れんこんサラダ  うぐいす豆 I総計:764kcal 糖質*:25.3g 脂質*:29.9g 炭水*:95.7g 食塩相:2.7g	ご飯(麦入り)  けんちん汁 助宗たらの玉ねぎソース 大学芋 漬物(青かっぱ) I総計:609kcal 糖質*:24.1g 脂質*:12.4g 炭水*:95.4g 食塩相:2.4g				
日計	I総計:1957kcal 糖質*:69.6g 脂質*:63.1g 炭水*:269.7g 食塩相:9.0g	I総計:1733kcal 糖質*:66.9g 脂質*:48.4g 炭水*:248.8g 食塩相:8.9g				