

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年07月27日(月) ~ 2026年08月31日(月)

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(ごぼう・大根葉) 野菜のツナ炒め ちんげん菜のごま和え 牛乳 I初肝:-519kcal 卵白ク*:19.0g 脂質*:13.7g 炭水*:78.7g 食塩相:2.7g	あんぱん・白パン コンソメスープ(キャベツ・コーン) ハムエッグ 牛乳 I初肝:-390kcal 卵白ク*:19.3g 脂質*:11.4g 炭水*:52.6g 食塩相:2.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃがいも・人参) はんぺんの卵とじ おくらの海苔浸し 牛乳 I初肝:-500kcal 卵白ク*:20.0g 脂質*:7.6g 炭水*:84.6g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) 豚肉と野菜の炒め物 小松菜の和え物 牛乳 I初肝:-448kcal 卵白ク*:20.0g 脂質*:7.0g 炭水*:74.4g 食塩相:2.9g	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) I初肝:-537kcal 卵白ク*:22.5g 脂質*:16.1g 炭水*:76.5g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・油揚げ) さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳 I初肝:-503kcal 卵白ク*:17.6g 脂質*:8.1g 炭水*:88.3g 食塩相:2.9g	フレンチトースト 白菜のクリームスープ 巣ごもり卵 コーヒー牛乳 I初肝:-607kcal 卵白ク*:23.9g 脂質*:19.9g 炭水*:82.7g 食塩相:3.6g
昼	ご飯(麦入り) コンソメスープ(大根・かいわれ) ホーランドマスタード風味ソース 厚揚げの炒め物 フルーツ(パイン) I初肝:-633kcal 卵白ク*:26.0g 脂質*:23.2g 炭水*:75.7g 食塩相:2.2g	ご飯(麦入り) オニオンスープ アジフライ&ピーマンの肉詰め きのこソテー ゼリー入りフルーツポンチ I初肝:-638kcal 卵白ク*:16.2g 脂質*:19.3g 炭水*:98.4g 食塩相:2.5g	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 マンゴープリン I初肝:-552kcal 卵白ク*:25.6g 脂質*:9.4g 炭水*:86.1g 食塩相:2.1g	A定食 豚キムチ丼 中華スープ(じゃがいも・青ネギ) レタスサラダ いちごムース I初肝:-588kcal 卵白ク*:23.8g 脂質*:11.9g 炭水*:92.7g 食塩相:2.3g	醤油ラーメン 焼売 手作り豆乳プリン I初肝:-640kcal 卵白ク*:27.9g 脂質*:21.9g 炭水*:80.8g 食塩相:5.6g	ソース焼きそば にらまんじゅう 手作り豆花(トウファ) I初肝:-598kcal 卵白ク*:25.3g 脂質*:20.3g 炭水*:76.0g 食塩相:3.7g	海老と枝豆のかき揚げ丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 白菜のザーサイ和え ぶどう I初肝:-558kcal 卵白ク*:17.6g 脂質*:13.0g 炭水*:89.1g 食塩相:2.5g
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ あぶらかれいのさっぱり焼き キャベツと玉子の炒め物 白菜のしそ漬け I初肝:-475kcal 卵白ク*:24.9g 脂質*:8.1g 炭水*:72.3g 食塩相:3.0g	ご飯(麦入り) かきたま汁 豚肉の香味炒め 【無水】さつま芋のレモン煮 ビーンズサラダ I初肝:-692kcal 卵白ク*:32.1g 脂質*:17.4g 炭水*:96.7g 食塩相:3.0g	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 カリフラワーのかにあんかけ 漬物(つぼ漬) I初肝:-597kcal 卵白ク*:26.8g 脂質*:20.2g 炭水*:70.1g 食塩相:3.8g	ご飯(麦入り) すまし汁(ほうれん草、しめじ) 鰯の漬焼き 梅風味 揚げ茄子の含め煮 うずら豆 I初肝:-623kcal 卵白ク*:26.5g 脂質*:18.3g 炭水*:83.9g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) すまし汁(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) I初肝:-610kcal 卵白ク*:25.0g 脂質*:16.6g 炭水*:85.4g 食塩相:3.1g	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 I初肝:-635kcal 卵白ク*:24.0g 脂質*:24.6g 炭水*:74.7g 食塩相:3.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・人参) 豚ロースの照り焼き 切干大根の炒め煮 三色豆 I初肝:-707kcal 卵白ク*:27.0g 脂質*:22.0g 炭水*:95.5g 食塩相:3.7g
日計	I初肝:-1627kcal 卵白ク*:69.9g 脂質*:45.0g 炭水*:226.7g 食塩相:7.9g	I初肝:-1720kcal 卵白ク*:67.6g 脂質*:48.1g 炭水*:247.7g 食塩相:7.6g	I初肝:-1649kcal 卵白ク*:72.4g 脂質*:37.2g 炭水*:240.8g 食塩相:8.7g	I初肝:-1659kcal 卵白ク*:70.3g 脂質*:37.2g 炭水*:251.0g 食塩相:8.0g	I初肝:-1787kcal 卵白ク*:75.4g 脂質*:54.6g 炭水*:242.7g 食塩相:11.2g	I初肝:-1736kcal 卵白ク*:66.9g 脂質*:53.0g 炭水*:239.0g 食塩相:10.1g	I初肝:-1872kcal 卵白ク*:68.5g 脂質*:54.9g 炭水*:267.3g 食塩相:9.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年07月27日(月)～2026年08月31日(月)

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) ウインナーと野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト I初肝 -502kcal 卵白 7*18.2g 脂質* :10.1g 炭水* :82.5g 食塩相:2.8g	パン(黒糖・あんぱん) ミネストローネ風スープ 白菜とツナの炒め物 牛乳 I初肝 -485kcal 卵白 7*19.6g 脂質* :13.8g 炭水* :71.3g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 柚子おろし肉団子 フロッコリーの和風マヨネーズ 和え 牛乳 I初肝 -488kcal 卵白 7*18.3g 脂質* :9.5g 炭水* :82.0g 食塩相:2.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・長葱) 千草焼き カリフラワーサラダ 牛乳 I初肝 -556kcal 卵白 7*24.5g 脂質* :13.9g 炭水* :79.5g 食塩相:2.8g	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 I初肝 -544kcal 卵白 7*21.3g 脂質* :14.2g 炭水* :75.9g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・青梗菜) 豆腐の野菜あんかけ 白菜の柚子風味サラダ 牛乳 I初肝 -453kcal 卵白 7*17.8g 脂質* :7.6g 炭水* :76.5g 食塩相:2.2g	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初肝 -387kcal 卵白 7*17.7g 脂質* :16.7g 炭水* :43.4g 食塩相:2.7g
昼	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) I初肝 -627kcal 卵白 7*26.4g 脂質* :16.5g 炭水* :89.5g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・オクラ) チキンカツ～胡麻ソース～ わかめの酢の物 ヨーグルト(アップルソース) I初肝 -704kcal 卵白 7*26.8g 脂質* :18.7g 炭水* :104.7g 食塩相:4.1g	ジャージャー麺 カニ焼売 ピーチゼリー(素使用) I初肝 -658kcal 卵白 7*21.9g 脂質* :20.0g 炭水* :93.1g 食塩相:3.9g	ポークカレー キャベツのサラダ ジョア I初肝 -678kcal 卵白 7*20.9g 脂質* :17.0g 炭水* :108.1g 食塩相:3.5g	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 ピーチムース I初肝 -576kcal 卵白 7*25.2g 脂質* :17.0g 炭水* :77.8g 食塩相:2.4g	挽肉と玉葱のピラフ ポタージュ キャベツとチーズのサラダ 白玉フルーツポンチ I初肝 -623kcal 卵白 7*20.0g 脂質* :13.4g 炭水* :103.0g 食塩相:3.9g	皿うどん 餃子 杏仁豆腐 I初肝 -635kcal 卵白 7*24.7g 脂質* :28.8g 炭水* :67.5g 食塩相:6.1g
夕	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 三色ナムル 即席漬け I初肝 -554kcal 卵白 7*22.8g 脂質* :16.2g 炭水* :75.2g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・青梗菜) ホキの磯辺焼 がんもの炊き合わせ 漬物(さくら漬) I初肝 -447kcal 卵白 7*25.2g 脂質* :6.6g 炭水* :67.5g 食塩相:3.3g	ご飯(麦入り) 味噌汁(しいたけ・玉葱) 鶏肉の利休焼き ひじきの煮物 キャベツと蒸し鶏の大葉和え I初肝 -576kcal 卵白 7*27.0g 脂質* :18.0g 炭水* :72.9g 食塩相:3.2g	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) I初肝 -517kcal 卵白 7*25.2g 脂質* :9.8g 炭水* :78.5g 食塩相:3.6g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ソー) 豚肉の山椒風味炒め マカロニサラダ 漬物(青かっぱ) I初肝 -544kcal 卵白 7*24.3g 脂質* :12.5g 炭水* :78.9g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) かきたまスープ 肉団子の酢豚風 春雨の炒め物 うぐいす豆 I初肝 -810kcal 卵白 7*29.0g 脂質* :22.8g 炭水* :117.8g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 鰯のマリネ なすの含め煮 漬物(しば漬) I初肝 -668kcal 卵白 7*23.9g 脂質* :26.0g 炭水* :78.7g 食塩相:2.9g
日計	I初肝 -1683kcal 卵白 7*67.4g 脂質* :42.8g 炭水* :247.2g 食塩相:8.7g	I初肝 -1636kcal 卵白 7*71.6g 脂質* :39.1g 炭水* :243.5g 食塩相:10.0g	I初肝 -1722kcal 卵白 7*67.2g 脂質* :47.5g 炭水* :248.0g 食塩相:9.2g	I初肝 -1751kcal 卵白 7*70.6g 脂質* :40.7g 炭水* :266.1g 食塩相:9.9g	I初肝 -1664kcal 卵白 7*70.8g 脂質* :43.7g 炭水* :232.6g 食塩相:8.8g	I初肝 -1886kcal 卵白 7*66.8g 脂質* :43.8g 炭水* :297.3g 食塩相:9.4g	I初肝 -1690kcal 卵白 7*66.3g 脂質* :71.5g 炭水* :189.6g 食塩相:11.8g

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年07月27日(月)～2026年08月31日(月)

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝	ご飯(麦入り) かきたま汁 高野豆腐の和風あん おくらと大根のおかか和え 牛乳 I初肝 -486kcal 卵白 7*21.4g 脂質* :9.8g 炭水* :75.4g 食塩相:2.3g	ジャムパン ポトフ風 巣ごもり卵 牛乳 I初肝 -499kcal 卵白 7*20.4g 脂質* :16.3g 炭水* :66.8g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 中華スープ 五目炒り卵 小松菜のお浸し 牛乳 I初肝 -524kcal 卵白 7*21.7g 脂質* :14.5g 炭水* :73.9g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) 野菜のツナ炒め 冷奴 牛乳 I初肝 -489kcal 卵白 7*19.4g 脂質* :11.1g 炭水* :75.8g 食塩相:2.8g	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 バナナ I初肝 -489kcal 卵白 7*18.7g 脂質* :13.4g 炭水* :76.0g 食塩相:2.7g	ご飯(麦入り) 味噌汁(しいたけ・長葱) ハムエッグ キャベツのサラダ 牛乳 I初肝 -492kcal 卵白 7*21.5g 脂質* :11.2g 炭水* :74.3g 食塩相:2.6g	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初肝 -539kcal 卵白 7*19.2g 脂質* :15.8g 炭水* :78.8g 食塩相:2.7g
昼	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・J-) 鮭のバジル焼き カニカマサラダ あんドーナツ I初肝 -582kcal 卵白 7*26.6g 脂質* :17.7g 炭水* :76.1g 食塩相:2.9g	冷やし中華(醤油) ちくわの磯辺揚げ お浸し I初肝 -626kcal 卵白 7*22.5g 脂質* :17.8g 炭水* :89.7g 食塩相:5.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・人参) 白身フライ&メンチカツ 金平ごぼう 白菜の浅漬け I初肝 -664kcal 卵白 7*18.4g 脂質* :21.2g 炭水* :97.3g 食塩相:3.8g	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 I初肝 -591kcal 卵白 7*26.4g 脂質* :13.5g 炭水* :86.5g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 赤魚の香味ソース 切干大根の煮物 みかんヨーグルト I初肝 -542kcal 卵白 7*25.3g 脂質* :9.8g 炭水* :84.7g 食塩相:2.8g	ねぎ塩豚丼 味噌汁(大根・大根葉) 卵豆腐かにあんかけ 青りんごゼリー I初肝 -585kcal 卵白 7*25.6g 脂質* :13.3g 炭水* :86.9g 食塩相:3.5g	玉子と挽き肉の混ぜごはん 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉のオイスター炒め イチゴクレープ I初肝 -669kcal 卵白 7*26.5g 脂質* :24.5g 炭水* :79.8g 食塩相:2.6g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・白菜) チキンステーキきのこソース 豆腐チャンプルー 漬物(しば漬) I初肝 -602kcal 卵白 7*25.2g 脂質* :20.2g 炭水* :73.9g 食塩相:3.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) 豚肉の塩だれ焼き じゃがいもの煮物 いんげんの酢味噌がけ I初肝 -582kcal 卵白 7*25.6g 脂質* :13.6g 炭水* :85.9g 食塩相:3.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・みつば) 鶏肉の甘酢あん ブロッコリーの香り炒め うずら豆 I初肝 -708kcal 卵白 7*27.7g 脂質* :23.9g 炭水* :91.6g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・チンゲン菜) サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター 漬物(青かっぱ) I初肝 -502kcal 卵白 7*24.6g 脂質* :10.6g 炭水* :72.3g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 中華スープ(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 冷奴 I初肝 -567kcal 卵白 7*27.9g 脂質* :16.2g 炭水* :74.4g 食塩相:3.2g	デリバリー夕食 I初肝 -694kcal 卵白 7*27.6g 脂質* :28.7g 炭水* :77.4g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉のパン粉焼 小松菜のくるみ和え 漬物(青かっぱ) I初肝 -522kcal 卵白 7*26.4g 脂質* :12.3g 炭水* :73.4g 食塩相:2.8g
日計	I初肝 -1670kcal 卵白 7*73.2g 脂質* :47.7g 炭水* :225.4g 食塩相:8.8g	I初肝 -1707kcal 卵白 7*68.5g 脂質* :47.7g 炭水* :242.4g 食塩相:12.4g	I初肝 -1896kcal 卵白 7*67.8g 脂質* :59.6g 炭水* :262.8g 食塩相:9.5g	I初肝 -1582kcal 卵白 7*70.4g 脂質* :35.2g 炭水* :234.6g 食塩相:9.1g	I初肝 -1598kcal 卵白 7*71.9g 脂質* :39.4g 炭水* :235.1g 食塩相:8.8g	I初肝 -1771kcal 卵白 7*74.7g 脂質* :53.2g 炭水* :238.6g 食塩相:9.2g	I初肝 -1730kcal 卵白 7*72.1g 脂質* :52.6g 炭水* :232.0g 食塩相:8.1g

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年07月27日(月)～2026年08月31日(月)

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23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 I総計 -497kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*20.7g 脂質* :8.7g 炭水* :81.8g 食塩相:2.8g	パン(ﾚｰｽﾞｼﾞｮ・あんぱん) ミネストローネ風スープ 鶏肉と野菜のソテー コーヒー牛乳 I総計 -493kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*17.7g 脂質* :15.2g 炭水* :70.4g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(人参・玉葱) 高野豆腐と豚肉のうま煮 小松菜ののり浸し 牛乳 I総計 -487kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*23.2g 脂質* :7.9g 炭水* :78.0g 食塩相:2.7g	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・長葱) ツナと野菜の炒め物 錦糸和え 牛乳 I総計 -495kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*20.1g 脂質* :11.8g 炭水* :76.2g 食塩相:2.5g	ツナマヨトースト シーフードクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶(みかん) I総計 -554kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*23.5g 脂質* :23.8g 炭水* :60.7g 食塩相:3.2g	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 I総計 -502kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*19.7g 脂質* :12.4g 炭水* :74.7g 食塩相:2.8g	白パン・チョコパン 貝沢山スープ 洋風巣ごもり卵 ミルクティー I総計 -495kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*21.8g 脂質* :21.6g 炭水* :51.7g 食塩相:2.5g
昼	ちゃんぽん麺 春巻き フルーツ杏仁 I総計 -613kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*24.5g 脂質* :17.1g 炭水* :89.3g 食塩相:5.1g	ご飯(麦入り) のっぺい汁風 赤魚の煮つけ いんげんの炒め物 ひじきサラダ I総計 -493kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*23.2g 脂質* :6.5g 炭水* :84.1g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) すまし汁 ﾊﾊﾞｰｸﾞ おろしポン酢 シーザーサラダ ヨーグルト(キウイソース) I総計 -556kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*18.4g 脂質* :14.3g 炭水* :85.6g 食塩相:2.7g	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・玉ねぎ) ロースとんかつ ポテトと豆のサラダ 漬物(つぼ漬) I総計 -597kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*18.0g 脂質* :14.9g 炭水* :94.9g 食塩相:3.7g B定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・玉ねぎ) ﾐｯｸｽﾌﾗｲ(ﾋﾞｰﾌﾗｲ/ｲｷﾝｸﾞ/ｺｰﾝｼｮｯｸ) ポテトと豆のサラダ 漬物(つぼ漬) I総計 -651kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*19.2g 脂質* :16.1g 炭水* :103.8g 食塩相:3.5g	挽肉カレー キャベツと玉ねぎのサラダ ジョア I総計 -687kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*22.5g 脂質* :17.9g 炭水* :105.4g 食塩相:4.0g	冷やし明太とろたまうどん マリネ カスタードワッフル I総計 -577kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*24.8g 脂質* :16.2g 炭水* :81.0g 食塩相:4.1g	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総計 -577kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*19.5g 脂質* :17.3g 炭水* :82.6g 食塩相:3.3g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・白菜) さわらの塩麹焼き ビーフンソテー うぐいす豆 I総計 -580kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*25.7g 脂質* :11.3g 炭水* :88.4g 食塩相:3.2g	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【無水】 キャベツの大葉風味 I総計 -667kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*27.2g 脂質* :18.8g 炭水* :93.7g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物(しば漬) I総計 -612kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*24.6g 脂質* :19.4g 炭水* :79.7g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・白菜) グリルチキン 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え I総計 -621kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*24.3g 脂質* :16.2g 炭水* :90.6g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(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 うずら豆 I総計 -562kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*28.1g 脂質* :10.9g 炭水* :84.8g 食塩相:2.9g	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・三つ葉) 豚肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め 三色豆 I総計 -608kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*29.6g 脂質* :13.3g 炭水* :89.1g 食塩相:3.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(いんげん・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総計 -690kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*31.3g 脂質* :23.2g 炭水* :85.0g 食塩相:3.1g
日計	I総計 -1690kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*70.9g 脂質* :37.1g 炭水* :259.5g 食塩相:11.1g	I総計 -1653kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*68.1g 脂質* :40.5g 炭水* :248.2g 食塩相:8.5g	I総計 -1655kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*66.2g 脂質* :41.6g 炭水* :243.3g 食塩相:8.5g	I総計 -1713kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*62.4g 脂質* :42.9g 炭水* :261.7g 食塩相:9.3g	I総計 -1803kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ*74.1g 脂質* :52.6g 炭水* :250.9g 食塩相		

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年07月27日(月)～2026年08月31日(月)

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30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	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) がんもの煮物 ブロッコリーとツナの和え物 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・小町麴) 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(人参・玉葱) ウインナーと野菜のソテー 牛乳
	I:474kcal 糖質*:15.3g 脂質*:12.4g 炭水*:73.9g 食塩相:2.4g	I:603kcal 糖質*:23.7g 脂質*:18.3g 炭水*:84.4g 食塩相:2.7g	I:471kcal 糖質*:20.7g 脂質*:8.8g 炭水*:75.8g 食塩相:2.4g	I:482kcal 糖質*:18.2g 脂質*:9.8g 炭水*:79.7g 食塩相:2.4g	I:522kcal 糖質*:19.1g 脂質*:12.4g 炭水*:77.3g 食塩相:3.0g	I:541kcal 糖質*:21.9g 脂質*:12.1g 炭水*:82.7g 食塩相:2.7g	I:498kcal 糖質*:18.2g 脂質*:19.9g 炭水*:62.7g 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) タラの竜田焼 里芋の白煮 青梗菜の生姜和え	トマト煮込みのハヤシライス ミモザサラダ 手作り特製プリン	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・白菜) 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮【無水】 胡瓜の梅肉和え	きつねそば 松風焼き カステラ	塩焼きそば エビ焼売 バナナヨーグルト	ガパオライス 豆腐のスープ マンゴープリン
	I:698kcal 糖質*:26.4g 脂質*:21.1g 炭水*:96.0g 食塩相:3.0g	I:496kcal 糖質*:26.0g 脂質*:6.7g 炭水*:79.2g 食塩相:2.9g	I:803kcal 糖質*:26.9g 脂質*:34.5g 炭水*:91.2g 食塩相:2.5g	I:627kcal 糖質*:24.1g 脂質*:15.9g 炭水*:92.8g 食塩相:3.0g	I:651kcal 糖質*:31.0g 脂質*:19.2g 炭水*:87.5g 食塩相:3.7g	I:645kcal 糖質*:23.0g 脂質*:24.1g 炭水*:80.7g 食塩相:3.3g	I:681kcal 糖質*:26.3g 脂質*:23.3g 炭水*:86.2g 食塩相:3.5g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(麴・長ねぎ) 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) 味噌汁(もやし・いんげん) 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(花麴・三つ葉) 鰯のもろみ味噌焼き 厚揚げ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) 鶏肉の胡麻漬け焼き 蓮根金平 漬物(青かっぱ)	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 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) チキン南蛮 南瓜のそぼろあん 漬物(しば漬)
	I:514kcal 糖質*:23.9g 脂質*:12.2g 炭水*:74.4g 食塩相:3.2g	I:548kcal 糖質*:22.1g 脂質*:15.6g 炭水*:75.9g 食塩相:3.0g	I:654kcal 糖質*:24.9g 脂質*:22.4g 炭水*:85.8g 食塩相:3.1g	I:685kcal 糖質*:29.4g 脂質*:8.6g 炭水*:93.1g 食塩相:2.6g	I:564kcal 糖質*:22.9g 脂質*:17.0g 炭水*:75.4g 食塩相:3.3g	I:551kcal 糖質*:26.5g 脂質*:13.3g 炭水*:77.2g 食塩相:3.1g	I:762kcal 糖質*:26.8g 脂質*:31.5g 炭水*:86.9g 食塩相:3.0g
日計	I:1686kcal 糖質*:65.6g 脂質*:45.7g 炭水*:244.3g 食塩相:8.5g	I:1647kcal 糖質*:71.8g 脂質*:40.6g 炭水*:239.5g 食塩相:8.7g	I:1928kcal 糖質*:72.5g 脂質*:65.7g 炭水*:252.8g 食塩相:7.9g	I:1694kcal 糖質*:71.7g 脂質*:34.3g 炭水*:265.6g 食塩相:7.9g	I:1737kcal 糖質*:73.0g 脂質*:48.6g 炭水*:240.2g 食塩相:10.0g	I:1737kcal 糖質*:71.4g 脂質*:49.5g 炭水*:240.6g 食塩相:9.0g	I:1941kcal 糖質*:71.3g 脂質*:74.7g 炭水*:235.8g 食塩相:9.4g

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年07月27日（月）～ 2026年08月31日（月）

	8月31日(月)						
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（きざみ揚げ・青ねぎ） 野菜炒め たまごサラダ  牛乳						
	I総計 :541kcal タンパク質*:16.8g 脂質*:17.3g 炭水*:78.4g 食塩相:2.9g						
昼	豚肉甘だれサラダ丼 すまし汁（大根・葱） 卵豆腐  ヨーグルト（キウイソース）						
	I総計 :664kcal タンパク質*:27.7g 脂質*:22.2g 炭水*:82.2g 食塩相:2.1g						
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（青かっぱ）						
	I総計 :506kcal タンパク質*:26.1g 脂質*:7.5g 炭水*:79.4g 食塩相:2.8g						
日計	I総計 :1711kcal タンパク質*:70.6g 脂質*:47.0g 炭水*:240.0g 食塩相:7.8g						