

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月29日(月) ~ 2026年07月31日(金)

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
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	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(パイン)	ご飯(麦入り)  コンソメスープ(ポテト・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)  味噌汁(じゃが芋・ネギ) 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 	ジャムパン  フルーツ(バナナ) 牛乳	ロールパン(リンゴジャム) ミネストローネ風スープ ツナとキャベツのサラダ みかん缶 
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 鶏肉と温野菜のﾄﾞﾏｰｽﾞ 大根と胡瓜の浅漬け デザートムース(ぶどう)	高菜とんこつラーメン えび風味焼売 グレーゼリー(素使用) 	三色丼  すまし汁(大根・かいわれ) もやしとﾋﾟｰﾏﾝのおかか炒め 白玉きなこ	チキンカレー  コールスローサラダ ショア 	【断水】	シーフードピラフｸﾘｰﾑｽﾞがけ  野菜の旨味スープ グリーンサラダ チョコクレープ
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	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)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・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)  中華スープ(わかめ・豆腐) サワラ竜田の梅煮 小松菜のごま和え うずら豆	ご飯(麦入り)  すまし汁(そうめん・かいわれ) 鰯のもろみ味噌焼き つきこんそぼろ炒め 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り)  味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) ゆで豚と野菜の黒酢だれ フレンチサラダ 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
日計	1957kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:69.6g 脂質*:63.1g 炭水*:269.7g 食塩相:9.0g	1733kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:66.9g 脂質*:48.4g 炭水*:248.8g 食塩相:8.9g	1719kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:71.5g 脂質*:44.1g 炭水*:250.6g 食塩相:12.0g	1765kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:75.2g 脂質*:47.9g 炭水*:245.9g 食塩相:7.9g	1681kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:68.2g 脂質*:50.8g 炭水*:226.9g 食塩相:8.7g	999kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:39.6g 脂質*:25.4g 炭水*:151.1g 食塩相:4.0g	1494kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:63.8g 脂質*:32.9g 炭水*:232.4g 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29日(月) ~ 2026年07月31日(金)

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝	ご飯(麦入り) 中華スープ(おくら・玉ねぎ) 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) ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・油揚げ) 野菜炒め ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・青ねぎ) 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) 清まし汁(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	【外食】	【七夕】 七夕そうめん 夏野菜の天ぷら フルーツ(パイン)	ご飯(麦入り) すまし汁(白菜・人参) 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	ご飯(麦入り) コッパブ(かぼちゃ・玉ねぎ) サーモンフライ・メンチカツ ポテトサラダ 大根の浅漬け	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 抹茶ゼリー	豚肉とレタスの炒飯 小松菜ともやしのスープ 春巻き バナナヨーグルト	茄子のミートスパゲティ コンソメスープ(白菜・大根葉) 野菜マリネ ドーナツ
夕	ご飯(麦入り) コンソメスープ(コーン・大根葉) 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) 味噌汁(キャベツ・ごぼう) 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) 春雨スープ 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 緑豆春雨チャプチェ風 ニラ饅頭 三色豆	ご飯(麦入り) きのこスープ 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) 鶏肉の塩麴焼き 南瓜いとこ煮 わさび豆腐	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 がんもと芋の煮物 うずら豆
日計	1694kcal たんぱく質:63.8g 脂質:44.2g 炭水化合物:247.9g 食塩相当量:7.3g	1814kcal たんぱく質:69.8g 脂質:62.0g 炭水化合物:235.9g 食塩相当量:11.6g	1755kcal たんぱく質:74.6g 脂質:45.8g 炭水化合物:253.5g 食塩相当量:9.3g	1987kcal たんぱく質:70.9g 脂質:57.5g 炭水化合物:286.4g 食塩相当量:7.4g	1704kcal たんぱく質:68.5g 脂質:45.6g 炭水化合物:248.3g 食塩相当量:10.3g	1751kcal たんぱく質:66.0g 脂質:48.0g 炭水化合物:253.1g 食塩相当量:8.2g	1907kcal たんぱく質:70.7g 脂質:55.5g 炭水化合物:272.0g 食塩相当量:9.4g

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月29日(月) ~ 2026年07月31日(金)

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日	7月18日(土)	7月19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) コッパスープ(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) 中華スープ(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 コンソメスープ(キャベツ・椎茸) ツナと野菜のバターソテー フルーツ缶(みかん) 漬物(青かっぱ)	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 マカロニサラダ コーヒー牛乳	
昼	麻婆丼 中華スープ(白菜・ニラ) ナムル ゼリー入りフルーツポンチ	わかめ御飯 豚汁 さわらのごま揚げ キャベツサラダ デザートムース(ぶどう)	冷やし中華(醤油) 餃子 ピーチヨーグルト	A定食 【お誕生日会】 ハンバーグカレー グリーンサラダ ジョア	【ボーナス買い物】 【お誕生日会】 エビフライカレー グリーンサラダ ジョア	【ボーナス買い物】 【お誕生日会】 エビフライカレー グリーンサラダ ジョア	ご飯(麦入り) コンソメスープ 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃのラタトゥイユ オレンジゼリー(素使用)	味噌豚丼 きのことスープ ごぼうサラダ ほうれん草の生姜和え
夕	ご飯(麦入り) 清まし汁(なす・大根葉) 豚肉と野菜の卵炒め 冬瓜のそぼろ煮 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏と豆腐の揚げ出し 蓮根とちくわの炒め煮 うぐいす豆	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) 味噌汁(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) 中華スープ(春雨・青梗菜) ミートボールと野菜の甘酢炒め ひじきの煮物 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(チンゲン菜・人参) 茹で豚のぽん酢ソース 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(白菜・人参) 助宗たらの甘辛煮 高野豆腐の含め煮 漬物(つぼ漬)	
日計	1人1食:1689kcal 外ハク*:70.2g 脂質*:39.6g 炭水*:252.2g 食塩相:9.1g	1人1食:1843kcal 外ハク*:71.9g 脂質*:59.8g 炭水*:244.5g 食塩相:7.9g	1人1食:1657kcal 外ハク*:71.9g 脂質*:39.7g 炭水*:243.8g 食塩相:10.6g	1人1食:1905kcal 外ハク*:71.6g 脂質*:45.7g 炭水*:293.4g 食塩相:9.2g	1人1食:1051kcal 外ハク*:37.9g 脂質*:34.9g 炭水*:145.0g 食塩相:6.7g	1人1食:1683kcal 外ハク*:70.9g 脂質*:41.6g 炭水*:246.8g 食塩相:8.7g	1人1食:1888kcal 外ハク*:74.1g 脂質*:54.1g 炭水*:269.5g 食塩相:9.4g	

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月29日(月) ~ 2026年07月31日(金)

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝	ご飯(麦入り)  コンソメスープ(かぶ・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	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)  すまし汁(玉ねぎ・しめじ) 炒り卵 花野菜サラダ  牛乳	ご飯(麦入り)  中華スープ(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	クリームパン  カレー風味のスープ ウィナーと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り)  すまし汁(白菜・大根葉) 干草焼き いんげんサラダ  牛乳	パン(レズン・チョコ)  ポターージュ ベーコンチーズスクランブル カクテル缶
昼	冷やし明太とろたまうどん  厚揚げとなすの土佐煮 フルーツあんみつ	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 カステラ	ご飯(麦入り)  味噌汁(花麩・長葱) 豚肉と玉葱の炒め物 トマトとささみのサラダ グレープゼリー(素使用)	山菜おろしそば  かき揚げ 抹茶プリン  焼き鳥丼 	焼き鳥丼  白菜のスープ 大根サラダ フルーツ缶(みかん) 	豚二郎炒飯  中華スープ(春雨・人参) 春巻き  ぶどうムース 	トマト煮込みのポークハヤシ  キャベツサラダ カスタードワッフル 
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 うぐいす豆	ご飯(麦入り)  味噌汁(玉葱・人参) サゴシ竜田の黒酢ソース 糸昆布の煮物  白菜の浅漬	ご飯(麦入り)  ほうれん草のスープ 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ なめ茸おろし	ご飯(麦入り)  味噌汁(里芋・かいわれ) あじの葱塩焼き 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 冷奴 青梗菜の生姜和え	ご飯(麦入り)  味噌汁(青梗菜・人参) ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り)  味噌汁(わかめ・もやし) 豚すき煮 ポテトの和風コーンマヨ焼き 漬物(しば漬)
日計	1人1日:1725kcal タンパク質:70.4g 脂質:38.7g 炭水:264.2g 食塩相:9.5g	1人1日:1792kcal タンパク質:70.9g 脂質:49.9g 炭水:260.5g 食塩相:8.5g	1人1日:1638kcal タンパク質:68.4g 脂質:40.3g 炭水:239.0g 食塩相:7.6g	1人1日:1607kcal タンパク質:62.0g 脂質:32.2g 炭水:260.8g 食塩相:9.9g	1人1日:1728kcal タンパク質:71.3g 脂質:59.5g 炭水:217.5g 食塩相:8.0g	1人1日:1739kcal タンパク質:68.2g 脂質:48.7g 炭水:244.7g 食塩相:9.9g	1人1日:1806kcal タンパク質:72.0g 脂質:57.8g 炭水:242.5g 食塩相:9.1g

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年06月29日(月) ~ 2026年07月31日(金)

	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)		
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	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	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	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	ロールパン(イチゴジャム) あさりのクリームスープ ポパイスクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 		
昼	ご飯(麦入り)  コンソメスープ(大根・かいわれ) ホーケテ-マスタート 風味ソース 厚揚げの炒め物 フルーツ(パイン)	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	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 	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 	醤油ラーメン 焼売 手作り豆乳プリン 		
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	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	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)	ご飯(麦入り)  すまし汁(ほうれん草、しめじ) 鯖の漬焼き 梅風味 揚げ茄子の含め煮 うずら豆	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)		
日計	1627kcal タンパク質:69.9g 脂質:45.0g 炭水化合物:226.7g 食塩相当量:7.9g	1720kcal タンパク質:67.6g 脂質:48.1g 炭水化合物:247.7g 食塩相当量:7.6g	1649kcal タンパク質:72.4g 脂質:37.2g 炭水化合物:240.8g 食塩相当量:8.7g	1659kcal タンパク質:70.3g 脂質:37.2g 炭水化合物:251.0g 食塩相当量:8.0g	1787kcal タンパク質:75.4g 脂質:54.6g 炭水化合物:242.7g 食塩相当量:11.2g		