

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年08月31日(月) ~ 2026年09月30日(水)

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
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	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	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・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・葱) 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(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	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	ロールパン(アブリコット) 鶏肉と白菜のクリームスープ ツナと大根のサラダ バナナ
	I:541kcal 糖質:16.8g 脂質:17.3g 炭水:78.4g 食塩相:2.9g	I:513kcal 糖質:19.8g 脂質:18.7g 炭水:65.1g 食塩相:2.5g	I:435kcal 糖質:17.9g 脂質:4.4g 炭水:79.8g 食塩相:2.6g	I:496kcal 糖質:21.4g 脂質:9.1g 炭水:79.6g 食塩相:3.1g	I:378kcal 糖質:14.0g 脂質:15.3g 炭水:44.5g 食塩相:1.9g	I:503kcal 糖質:20.4g 脂質:9.2g 炭水:81.8g 食塩相:2.7g	I:518kcal 糖質:20.3g 脂質:13.3g 炭水:81.3g 食塩相:2.8g
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)	【炊き出し訓練】 	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・玉ねぎ) サゴシ竜田の黒酢ソース 三色ナムル フルーツポンチ	ポークカレー グリーンサラダ ジョア	ご飯(麦入り) 玉子スープ メンチカツ・アジフライ 豚肉の味噌炒め 抹茶ババロア	ミートボールナポリタン コールスローサラダ エクレア	三色丼 すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ パインヨーグルト
	I:664kcal 糖質:27.7g 脂質:22.2g 炭水:82.2g 食塩相:2.1g		I:660kcal 糖質:29.3g 脂質:19.8g 炭水:87.1g 食塩相:2.1g	I:809kcal 糖質:25.7g 脂質:24.4g 炭水:117.8g 食塩相:4.9g	I:808kcal 糖質:29.8g 脂質:26.4g 炭水:107.9g 食塩相:3.8g	I:677kcal 糖質:22.4g 脂質:20.7g 炭水:97.1g 食塩相:3.8g	I:568kcal 糖質:22.2g 脂質:13.5g 炭水:85.6g 食塩相:2.4g
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)	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・きざみ揚げ) 夏野菜とカレーのトマト煮 がんもの含め煮 三色豆	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)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鶏肉の照り焼 金平ごぼう 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・えのき) 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・長葱) めばるの煮つけ 菜の花のごま和え うすら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・いんげん) 豚肉と野菜のさっぱり炒め 大豆の炒り煮 漬物(青かっぱ)
	I:500kcal 糖質:26.1g 脂質:7.5g 炭水:79.4g 食塩相:2.8g	I:634kcal 糖質:27.9g 脂質:15.3g 炭水:93.5g 食塩相:3.5g	I:559kcal 糖質:30.3g 脂質:14.2g 炭水:74.9g 食塩相:3.0g	I:577kcal 糖質:21.6g 脂質:18.2g 炭水:76.9g 食塩相:2.9g	I:518kcal 糖質:20.3g 脂質:10.7g 炭水:81.8g 食塩相:3.7g	I:485kcal 糖質:26.0g 脂質:4.3g 炭水:83.4g 食塩相:2.5g	I:561kcal 糖質:28.9g 脂質:14.1g 炭水:76.9g 食塩相:3.0g
日計	I:1711kcal 糖質:70.6g 脂質:47.0g 炭水:240.0g 食塩相:7.8g	I:1884kcal 糖質:73.1g 脂質:60.5g 炭水:254.3g 食塩相:10.7g	I:1654kcal 糖質:77.5g 脂質:38.4g 炭水:241.8g 食塩相:7.7g	I:1882kcal 糖質:68.7g 脂質:51.7g 炭水:274.3g 食塩相:11.0g	I:1704kcal 糖質:64.1g 脂質:52.4g 炭水:234.2g 食塩相:9.4g	I:1665kcal 糖質:68.8g 脂質:34.2g 炭水:262.3g 食塩相:9.0g	I:1647kcal 糖質:71.4g 脂質:40.9g 炭水:243.8g 食塩相:8.2g

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年08月31日(月)～2026年09月30日(水)

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(チンゲン菜・舞茸) 竹輪と野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト	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) すまし汁(大根・きざみ揚げ) 野菜炒め オクラと小エビ和え 牛乳	ご飯(麦入り) 中華スープ(かきたま) ソーセージ炒め 大根の甘酢和え 牛乳	パン(白パン・チョコパン) 白菜のクリームスープ ウィンナーと温野菜の盛り合わせ みかん缶	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・いんげん) 炒り卵 白菜のカニカマ和え 牛乳	パン(黒糖・あんぱん) カレー風味の具沢山スープ ブロッコリーとウィンナーのソテー 牛乳
	1人1食 488kcal 糖質 19.9g 脂質 6.1g 炭水 86.2g 食塩相 2.7g	1人1食 544kcal 糖質 22.9g 脂質 21.6g 炭水 63.7g 食塩相 2.2g	1人1食 468kcal 糖質 17.7g 脂質 9.1g 炭水 76.2g 食塩相 2.0g	1人1食 467kcal 糖質 16.8g 脂質 7.2g 炭水 76.4g 食塩相 1.8g	1人1食 493kcal 糖質 16.9g 脂質 17.2g 炭水 69.4g 食塩相 3.3g	1人1食 477kcal 糖質 18.9g 脂質 10.8g 炭水 72.7g 食塩相 2.0g	1人1食 368kcal 糖質 15.9g 脂質 8.8g 炭水 57.4g 食塩相 1.8g
昼	味噌ラーメン 焼売 青リンゴゼリー	ゆかり御飯 わかめスープ さわらのみりん漬け焼き 南瓜の甘煮【無水】 大根サラダ	塩麹親子丼 味噌汁(しめじ・絹さや) 切干大根の煮物 ピーチヨーグルト	ご飯(麦入り) 野菜スープ 白身フライ&ハムカツ ラタトゥイユ プリン	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ごぼうの五目炒め フルーツ(パイナップル)	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	焼きうどん 中華スープ(コーン・大根菜) ニラ饅頭&肉焼売 杏仁豆腐
	1人1食 606kcal 糖質 24.6g 脂質 15.5g 炭水 87.1g 食塩相 3.8g	1人1食 539kcal 糖質 24.8g 脂質 12.4g 炭水 77.8g 食塩相 3.1g	1人1食 626kcal 糖質 25.6g 脂質 18.1g 炭水 85.9g 食塩相 2.8g	1人1食 714kcal 糖質 17.3g 脂質 27.1g 炭水 97.0g 食塩相 3.0g	1人1食 646kcal 糖質 25.1g 脂質 20.4g 炭水 86.2g 食塩相 2.9g	1人1食 677kcal 糖質 25.4g 脂質 16.2g 炭水 104.9g 食塩相 3.3g	1人1食 714kcal 糖質 29.3g 脂質 19.3g 炭水 100.9g 食塩相 4.1g
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(小町麦・ネギ) 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(白菜・人参) 鶏肉のポン酢おろしソース 茄子とベーコンのソテー 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) チンゲン菜ともやしのスープ 鮭のチーズ焼き 三色しのだの炊き合わせ 白菜の浅漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麦・玉葱) 豚肉と卵の炒めもの 磯和え うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・しいたけ) あぶらかれいの薬味醤油 豚肉と野菜の炒め物 もやしのごま酢和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉のマスタード焼き がんもと南瓜の炊き合わせ 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 助宗たらの野菜あんかけ ひじきの煮物 漬物(青かっぱ)
	1人1食 629kcal 糖質 27.4g 脂質 13.2g 炭水 94.0g 食塩相 2.4g	1人1食 641kcal 糖質 23.3g 脂質 27.3g 炭水 71.2g 食塩相 2.0g	1人1食 551kcal 糖質 30.6g 脂質 12.6g 炭水 75.3g 食塩相 3.4g	1人1食 627kcal 糖質 32.0g 脂質 14.4g 炭水 89.3g 食塩相 4.1g	1人1食 504kcal 糖質 27.2g 脂質 8.4g 炭水 76.6g 食塩相 2.8g	1人1食 693kcal 糖質 25.9g 脂質 26.3g 炭水 84.3g 食塩相 2.9g	1人1食 465kcal 糖質 22.6g 脂質 7.9g 炭水 75.2g 食塩相 3.0g
日計	1人1食 1723kcal 糖質 71.9g 脂質 34.8g 炭水 267.3g 食塩相 8.9g	1人1食 1724kcal 糖質 71.0g 脂質 61.3g 炭水 212.7g 食塩相 7.2g	1人1食 1645kcal 糖質 73.9g 脂質 39.8g 炭水 237.4g 食塩相 8.1g	1人1食 1808kcal 糖質 66.1g 脂質 48.7g 炭水 262.7g 食塩相 8.8g	1人1食 1643kcal 糖質 69.2g 脂質 46.0g 炭水 232.2g 食塩相 9.0g	1人1食 1847kcal 糖質 70.2g 脂質 53.3g 炭水 261.9g 食塩相 8.2g	1人1食 1547kcal 糖質 67.8g 脂質 36.0g 炭水 233.5g 食塩相 8.9g

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年08月31日(月)～2026年09月30日(水)

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
朝	ご飯(麦入り) 中華スープ(小松菜・えのき) 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳	パン(レーズン・クリーム) スクランブルエッグ 温野菜サラダ 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(小町麴・人参) 肉詰めいなり煮 いんげんサラダ 牛乳	ピザトースト カレー風味のスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳	ご飯(麦入り) すまし汁(油揚げ・玉ねぎ) 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	白パン・チョコブレッド なすのスープ ミートボールのクリーム煮 フルーツ缶(黄桃)
	I総計 -515kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:20.7g 脂質*:8.7g 炭水*:86.0g 食塩相:1.9g	I総計 -427kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:18.7g 脂質*:19.6g 炭水*:44.5g 食塩相:1.7g	I総計 -494kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:22.4g 脂質*:10.2g 炭水*:75.8g 食塩相:2.7g	I総計 -524kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:18.8g 脂質*:9.9g 炭水*:87.7g 食塩相:2.4g	I総計 -460kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:21.9g 脂質*:18.4g 炭水*:53.6g 食塩相:3.5g	I総計 -490kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:20.2g 脂質*:9.6g 炭水*:78.4g 食塩相:2.6g	I総計 -455kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:16.0g 脂質*:13.4g 炭水*:68.2g 食塩相:3.1g
昼	ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のピザ風焼き 豆腐サラダ オレンジゼリー(素使用)	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・玉ねぎ) さばの味噌煮 かにかまサラダ みかんヨーグルト	菜の花とﾀﾅﾌﾞのｸﾘｰﾑﾊﾟｹﾞﾃﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ いちごﾊﾞﾊﾞﾛｱ	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) すまし汁(きざみ麴・ほうれん草) チキン南蛮 もやしの塩炒め 漬物(つぼ漬)	菜めし 豚汁 赤魚の香味ソース キャベツサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	しらすと高菜のチャーハン 中華スープ 豚ニラ炒め マンゴー	豆乳味噌うどん 春巻き イチゴムース
	I総計 -633kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:25.4g 脂質*:19.2g 炭水*:85.6g 食塩相:2.3g	I総計 -684kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:26.3g 脂質*:25.8g 炭水*:80.4g 食塩相:3.2g	I総計 -681kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:25.1g 脂質*:23.7g 炭水*:89.9g 食塩相:3.5g	I総計 -742kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:29.1g 脂質*:33.8g 炭水*:74.0g 食塩相:3.9g	I総計 -548kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:24.7g 脂質*:10.9g 炭水*:84.8g 食塩相:3.1g	I総計 -540kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:18.4g 脂質*:15.9g 炭水*:77.3g 食塩相:3.2g	I総計 -738kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:26.0g 脂質*:29.3g 炭水*:90.3g 食塩相:5.4g
				B定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) すまし汁(きざみ麴・ほうれん草) とんかつ もやしの塩炒め 漬物(つぼ漬)			
				I総計 -685kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:20.3g 脂質*:23.8g 炭水*:95.5g 食塩相:4.2g			
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(だいこん・大根葉) 豚肉の山椒炒め 蓮根の含め煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麴・わかめ) 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め 蓮根とちくわの炒め煮 白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麴・ネギ) あじの醤油麹焼き 南瓜いとこ煮【無水】 オクラのおかか和え	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・にら) 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(わかめ・ネギ) 茹で豚のぼん酢ソース 厚揚げと根菜の炊き合せ 菜の花のお浸し	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・しめじ) あじの葱塩焼き 豆の胡麻和えサラダ 漬物(さくら漬)
	I総計 -522kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:25.3g 脂質*:10.2g 炭水*:78.3g 食塩相:2.9g	I総計 -677kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:24.6g 脂質*:19.8g 炭水*:96.4g 食塩相:3.6g	I総計 -562kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:23.1g 脂質*:10.2g 炭水*:90.6g 食塩相:2.9g	I総計 -568kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:27.0g 脂質*:12.1g 炭水*:84.4g 食塩相:2.0g	I総計 -591kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:24.0g 脂質*:20.9g 炭水*:72.7g 食塩相:2.3g	I総計 -628kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:31.7g 脂質*:21.2g 炭水*:73.9g 食塩相:2.8g	I総計 -532kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:26.9g 脂質*:10.8g 炭水*:78.8g 食塩相:3.3g
日計	I総計 -1670kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:71.4g 脂質*:38.1g 炭水*:249.9g 食塩相:7.1g	I総計 -1788kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:69.6g 脂質*:65.2g 炭水*:221.3g 食塩相:8.4g	I総計 -1737kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:70.6g 脂質*:44.1g 炭水*:256.3g 食塩相:9.1g	I総計 -1834kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:74.9g 脂質*:55.8g 炭水*:246.1g 食塩相:8.4g	I総計 -1599kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:70.6g 脂質*:50.2g 炭水*:211.1g 食塩相:8.9g	I総計 -1658kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:70.3g 脂質*:46.7g 炭水*:229.6g 食塩相:8.6g	I総計 -1725kcal ｸﾏﾙ ｸﾞﾗﾑ:68.9g 脂質*:53.5g 炭水*:237.3g 食塩相:11.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2026年08月31日(月)～2026年09月30日(水)

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・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 I総計 - :484kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:20.5g 脂質*:10.4g 炭水*:74.5g 食塩相:2.9g	ロールパン(マーマレード) ミートオムレツ フルーツ(バナナ) ミルクティー I総計 - :477kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:12.5g 脂質*:10.8g 炭水*:84.5g 食塩相:1.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・しめじ) 五目炒り卵 花野菜サラダ 牛乳 I総計 - :533kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:21.7g 脂質*:14.2g 炭水*:78.1g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・わかめ) 鶏肉とさつま芋の煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳 I総計 - :492kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:18.2g 脂質*:6.6g 炭水*:87.7g 食塩相:2.4g	ジャムパン コーンポタージュ ウインナーと卵のソテー フルーツ缶(パイン) I総計 - :593kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:20.7g 脂質*:13.0g 炭水*:91.2g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・大根葉) 千草焼き いんげんサラダ 牛乳 I総計 - :539kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:22.5g 脂質*:13.8g 炭水*:76.8g 食塩相:2.5g	パン(あんぱん・レーズン) 白菜のクリームスープ ハムエッグ コーヒー牛乳 I総計 - :497kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:20.7g 脂質*:12.0g 炭水*:75.7g 食塩相:2.8g
昼	【敬老の日】 茸と油揚げの炊き込み御飯 すまし汁(そうめん・三つ葉) 鶏と秋野菜の天ぷら 季節の炊き合わせ 紅葉まんじゅう I総計 - :795kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:22.6g 脂質*:22.2g 炭水*:123.3g 食塩相:4.1g	ご飯(麦入り) かぼちゃのポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー コーンサラダ I総計 - :710kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:26.9g 脂質*:23.6g 炭水*:95.0g 食塩相:3.5g	ご飯(麦入り) 清まし汁(豆腐・青ネギ) チキンカツ・加クリームコロッケ 厚揚げの炒め物 青りんごゼリー(素使用) I総計 - :824kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:26.1g 脂質*:29.3g 炭水*:111.0g 食塩相:4.6g	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン I総計 - :608kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:19.3g 脂質*:16.4g 炭水*:95.8g 食塩相:4.3g	チキンカレー カリフラワーサラダ ジョア I総計 - :669kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:23.9g 脂質*:18.1g 炭水*:99.2g 食塩相:3.2g	A定食 【秋祭り】 ソース焼きそば I総計 - :366kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:18.3g 脂質*:9.9g 炭水*:48.6g 食塩相:2.8g	三色丼 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) 切干大根の炒め煮 ピーチヨーグルト I総計 - :656kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:25.9g 脂質*:19.5g 炭水*:89.6g 食塩相:3.4g
	敬老の日					B定食 【秋祭り】 たこ焼き I総計 - :122kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:4.0g 脂質*:0.8g 炭水*:24.3g 食塩相:0.7g	
夕	ご飯(麦入り) 中華スープ(豆腐・わかめ) 豚キムチ炒め 春雨サラダ 漬物(つぼ漬) I総計 - :525kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:23.3g 脂質*:11.8g 炭水*:77.6g 食塩相:3.0g	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) I総計 - :698kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:30.5g 脂質*:22.3g 炭水*:89.5g 食塩相:3.7g	ご飯(麦入り) 中華スープ(白菜・エリンギ) 豚肉と玉葱の炒め物 ひじきの煮物 卵豆腐 I総計 - :562kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:26.5g 脂質*:16.3g 炭水*:74.0g 食塩相:3.0g	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ タラの竜田焼 大根と竹輪の塩金平 漬物(青かっぱ) I総計 - :440kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:21.8g 脂質*:7.3g 炭水*:67.5g 食塩相:2.7g	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 I総計 - :604kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:27.3g 脂質*:20.3g 炭水*:73.7g 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 うずら豆 I総計 - :521kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:26.4g 脂質*:8.3g 炭水*:81.7g 食塩相:3.3g	ご飯(麦入り) すまし汁(もやし・青ネギ) 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 I総計 - :636kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:23.4g 脂質*:18.4g 炭水*:88.4g 食塩相:3.0g
日計	I総計 - :1804kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:66.4g 脂質*:44.4g 炭水*:275.4g 食塩相:10.0g	I総計 - :1885kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:69.9g 脂質*:56.7g 炭水*:269.0g 食塩相:8.8g	I総計 - :1919kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:74.3g 脂質*:59.8g 炭水*:263.1g 食塩相:10.2g	I総計 - :1540kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:59.3g 脂質*:30.3g 炭水*:251.0g 食塩相:9.4g	I総計 - :1866kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:71.9g 脂質*:51.4g 炭水*:264.1g 食塩相:9.1g	I総計 - :1426kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:67.2g 脂質*:32.0g 炭水*:207.1g 食塩相:8.6g	I総計 - :1789kcal ｸﾏﾊﾞ ｸﾞ*:70.0g 脂質*:49.9g 炭水*:253.7g 食塩相:9.1g

週間メニュー表

たましろの郷 入居者 2026年08月31日(月) ~ 2026年09月30日(水)

	9月28日(月) 	9月29日(火)	9月30日(水)				
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 I総計:505kcal 糖質*:18.8g 脂質*:12.6g 炭水*:77.6g 食塩相:2.8g	白パン・チョコパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 挽き肉入りスクランブルエッグ 牛乳 I総計:427kcal 糖質*:20.7g 脂質*:19.6g 炭水*:41.0g 食塩相:2.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・人参) はんぺんの卵とじ おくらの海苔浸し 牛乳 I総計:483kcal 糖質*:19.5g 脂質*:7.6g 炭水*:80.9g 食塩相:2.8g				
昼	ご飯(麦入り) オニオンスープ 鶏肉のチーズピカタ 白滝の明太子炒め ひじきと豆のサラダ I総計:672kcal 糖質*:29.9g 脂質*:23.4g 炭水*:83.8g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・かいわれ) 豚肉の生姜焼き なすの味噌炒め ドーナツ I総計:715kcal 糖質*:26.7g 脂質*:29.2g 炭水*:81.1g 食塩相:2.6g	サンマーマン 餃子 いちごムース I総計:628kcal 糖質*:23.9g 脂質*:17.2g 炭水*:91.2g 食塩相:6.3g				
夕	ご飯(麦入り) わかめスープ アジの梅味噌焼き さつま芋のオレンジ煮 漬物(さくら漬) I総計:531kcal 糖質*:22.5g 脂質*:7.2g 炭水*:90.0g 食塩相:3.3g	ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のけずりかつお焼 キャベツと玉子の炒め物 いんげんの酢味噌がけ I総計:589kcal 糖質*:25.2g 脂質*:18.8g 炭水*:75.4g 食塩相:2.3g	ご飯(麦入り) 具沢山味噌汁 カレーの甘辛煮 ツナとキャベツの炒め物 三色豆 I総計:560kcal 糖質*:25.6g 脂質*:7.7g 炭水*:94.7g 食塩相:2.3g				
日計	I総計:1708kcal 糖質*:71.2g 脂質*:43.2g 炭水*:251.4g 食塩相:9.2g	I総計:1731kcal 糖質*:72.6g 脂質*:67.6g 炭水*:197.5g 食塩相:7.1g	I総計:1671kcal 糖質*:69.0g 脂質*:32.5g 炭水*:266.8g 食塩相:11.4g				