週 間 メニュー 表

たましろの郷　　入居者　　2026年10月26日（月）～ 2026年11月30日（月）

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（じゃが芋・にら） ウインナー炒め 湯豆腐 牛乳	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） すまし汁(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（キャベツ・ごぼう） 三色高野の煮物 ブロッコリーの和え物 牛乳	パン 牛乳 フルーツ（バナナ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・小町麸） 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト 野菜の旨味スープ ウインナーと野菜のソテー 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.3g 脂質*:13.2g 炭水*:80.5g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.4g 脂質*:21.0g 炭水*:62.6g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:8.4g 炭水*:73.9g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.7g 脂質*:7.9g 炭水*:82.2g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.0g 脂質*:24.1g 炭水*:55.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.3g 脂質*:12.6g 炭水*:84.5g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.4g 脂質*:19.9g 炭水*:61.7g 食塩相:2.6g
昼	ご飯（麦入り） 野菜の旨味スープ 厚揚げのそぼろあんかけ オクラの和え物 ドーナツ	肉うどん 海老焼売 手作り豆乳プリン	ご飯（麦入り） 味噌汁（かきたま・玉葱） エビカツ&カレーコロッケ 小松菜のごま和え いちごムース	【ハロウィン】 オムライス　ハヤシソース ミネストローネ風スープ ブロッコリーサラダ かぼちゃプリン	【日帰り旅行】	チキンのキーマカレー コールスローサラダ ジョア	味噌豚丼 きのこスープ ほうれん草の生姜和え エクレア
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:697kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.3g 脂質*:22.8g 炭水*:97.3g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.8g 脂質*:13.8g 炭水*:80.6g 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.3g 脂質*:14.0g 炭水*:104.9g 食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:738kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.9g 脂質*:21.7g 炭水*:107.4g 食塩相:4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.6g 脂質*:18.5g 炭水*:83.6g 食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:686kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.3g 脂質*:17.4g 炭水*:103.6g 食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.8g 脂質*:15.0g 炭水*:81.3g 食塩相:2.7g
夕	ご飯（麦入り） 味噌汁（キャベツ・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） 味噌汁（庄内麸・青ねぎ） めばるの生姜煮 キャベツの明太炒め 三色豆	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 白菜の浅漬け	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） すまし汁（えのき・青ネギ） アジの梅かつお焼き ひじきの煮物 即席漬け	ご飯（麦入り） わかめスープ 豚肉と蓮根ののガーリック炒め がんもの炊き合わせ うずら豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（大根・人参） 鮭のみりん醤油焼 がんもの煮物 漬物（青かっぱ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.3g 脂質*:20.8g 炭水*:77.8g 食塩相:4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.2g 脂質*:5.5g 炭水*:85.0g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:676kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.4g 脂質*:23.8g 炭水*:83.0g 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.3g 脂質*:14.4g 炭水*:75.4g 食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.4g 脂質*:9.6g 炭水*:70.3g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.4g 脂質*:14.4g 炭水*:89.9g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:29.0g 脂質*:14.3g 炭水*:68.8g 食塩相:3.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1829kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:64.9g 脂質*:56.8g 炭水*:255.6g 食塩相:10.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1609kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:75.4g 脂質*:40.3g 炭水*:228.2g 食塩相:10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1758kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:66.6g 脂質*:46.2g 炭水*:261.8g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1767kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:69.9g 脂質*:44.0g 炭水*:265.0g 食塩相:11.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:65.0g 脂質*:52.2g 炭水*:209.1g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1843kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:70.0g 脂質*:44.4g 炭水*:278.0g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1599kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:71.2g 脂質*:49.2g 炭水*:211.8g 食塩相:8.3g

週 間 メニュー 表

たましろの郷　　入居者　　2026年10月26日（月）～ 2026年11月30日（月）

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（椎茸・青ねぎ） 野菜炒め 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 ヨーグルト	ご飯（麦入り） 清まし汁(さつまいも・大根葉) ソーセージと野菜の炒め物 ずん菜と蒸し鶏のお浸し 牛乳	ご飯（麦入り） ジャガイモのカレースープ 巣ごもり卵 しの和え物 牛乳	ロールパン（イチゴジャム） コンソメスープ（白菜・玉葱） チーズ風味のスクランブルエッグ コーヒー牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（チンゲン菜・えのき） かに風味の卵とじ 白菜の浅漬け 牛乳	パン（ﾚｰｽﾞﾝ・ｸﾘｰﾑ） 南瓜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ バナナ
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:499kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.1g 脂質*:13.2g 炭水*:76.1g 食塩相:2.6g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.7g 脂質*:20.2g 炭水*:69.1g 食塩相:3.0g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:440kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g 脂質*:3.9g 炭水*:84.0g 食塩相:6.8g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.1g 脂質*:10.3g 炭水*:80.2g 食塩相:2.1g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.2g 脂質*:14.1g 炭水*:58.9g 食塩相:2.2g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.1g 脂質*:7.8g 炭水*:82.2g 食塩相:3.1g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:369kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.5g 脂質*:10.9g 炭水*:57.7g 食塩相:1.8g
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 春雨サラダ	ご飯（麦入り） 野菜スープ 照りマヨチキン れんこんサラダ デザートムース（ぶどう）	ご飯（麦入り） 白菜としめじのスープ 豚肉の黒胡椒炒め さつま芋のいとこ煮【無水】 胡瓜とおくらのさっぱり和え	山菜おろしそば かき揚げ 栗まんじゅう	ご飯（麦入り） 味噌汁（油揚げ・里芋） 酢鶏 肉焼売 みかんヨーグルト	菜の花とﾂﾅのｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ミネストローネ風スープ ミモザサラダ チョコクレープ	ポークカレー 生野菜サラダ ジョア
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:642kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.6g 脂質*:13.1g 炭水*:98.5g 食塩相:3.9g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:691kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.0g 脂質*:26.8g 炭水*:87.0g 食塩相:2.5g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.9g 脂質*:9.6g 炭水*:97.1g 食塩相:2.4g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:16.6g 炭水*:92.9g 食塩相:4.3g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:878kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:29.5g 脂質*:30.8g 炭水*:115.1g 食塩相:4.7g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:769kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.7g 脂質*:31.6g 炭水*:92.9g 食塩相:4.9g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:782kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.4g 脂質*:22.3g 炭水*:115.9g 食塩相:5.1g
夕	ご飯（麦入り） すまし汁(豆腐・人参) 助宗たらの玉ねぎソース 大学芋 漬物（しば漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（いんげん・玉葱） 麩チャンプルー ゆかり和え 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（茄子・玉ねぎ） ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞと温野菜のｺﾞﾏｿｰｽ 大根と胡瓜の浅漬け うぐいす豆	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・白玉麩） サゴシ竜田の梅煮 小松菜の白和え うずら豆	ご飯（麦入り） すまし汁（そうめん・かいわれ） 鯵のもろみ味噌焼き 茄子のそぼろ炒め 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 中華スープ（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・えのき） ゆで豚と野菜の黒酢だれ 春雨サラダ ザーサイ冷奴	ご飯（麦入り） 味噌汁（大根・青ねぎ） タラの明太マヨネーズ焼 大豆の炒り煮 ほうれん草の和え物
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:599kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.5g 脂質*:12.2g 炭水*:94.3g 食塩相:2.3g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.6g 脂質*:13.5g 炭水*:78.8g 食塩相:3.5g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:650kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.7g 脂質*:16.1g 炭水*:105.8g 食塩相:4.7g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:623kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.4g 脂質*:18.9g 炭水*:82.0g 食塩相:2.9g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.1g 脂質*:18.4g 炭水*:72.0g 食塩相:3.0g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.4g 脂質*:15.9g 炭水*:81.3g 食塩相:3.9g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:32.3g 脂質*:15.4g 炭水*:72.7g 食塩相:3.2g
日計	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1740kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:70.2g 脂質*:38.5g 炭水*:268.9g 食塩相:8.8g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1810kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:74.3g 脂質*:60.5g 炭水*:234.9g 食塩相:9.0g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1667kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.0g 脂質*:29.6g 炭水*:286.9g 食塩相:13.9g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1719kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:65.4g 脂質*:45.8g 炭水*:255.1g 食塩相:9.3g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1899kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:73.8g 脂質*:63.3g 炭水*:246.0g 食塩相:9.9g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1854kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:74.2g 脂質*:55.3g 炭水*:256.4g 食塩相:11.8g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ:1713kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:70.2g 脂質*:48.6g 炭水*:246.3g 食塩相:10.1g

週 間 メニュー 表

たましろの郷　　入居者　　2026年10月26日（月）～ 2026年11月30日（月）

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝	ご飯（麦入り） すまし汁(木綿・インゲン) ソーセージ炒め 大根の甘酢和え 牛乳	パン（ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ・黒糖） ミートオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯（麦入り） すまし汁(インゲン・油揚げ) 野菜炒め おかか和え 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	白パン・チョコブレッド ツナ入りスクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳	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（イチゴジャム） 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.4g 脂質*:5.0g 炭水*:76.3g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.4g 脂質*:15.3g 炭水*:71.6g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.9g 脂質*:6.5g 炭水*:73.3g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.8g 脂質*:9.1g 炭水*:84.3g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:401kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.4g 脂質*:16.1g 炭水*:44.3g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.4g 脂質*:10.6g 炭水*:75.5g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.4g 脂質*:13.7g 炭水*:83.7g 食塩相:3.1g
昼	油麩と豚の卵とじ丼 味噌汁（なめこ・絹さや） 切干大根の煮物 いちごムース	わかめ御飯 豚汁 さわらのごま揚げ キャベツサラダ オレンジゼリー(素使用)	ご飯（麦入り） すまし汁（大根・ネギ） 鶏肉と根菜の味噌煮 もやしとﾋﾟｰﾏﾝのおかか炒め 青梗菜の生姜和え	茸のかき玉うどん 厚揚げとサツマイモの土佐煮 プリン	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・青ネギ） チキンカツ・ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 厚揚げの炒め物 青りんごゼリー（素使用）	豚キムチ丼 わかめスープ 春巻き バナナヨーグルト	ケチャップライス 野菜スープ ポテトグラタン パイン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:623kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.3g 脂質*:16.7g 炭水*:89.3g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:690kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.9g 脂質*:22.5g 炭水*:88.9g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:597kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.6g 脂質*:15.9g 炭水*:83.0g 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.7g 脂質*:12.5g 炭水*:102.6g 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:834kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.5g 脂質*:29.8g 炭水*:112.2g 食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:652kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.3g 脂質*:17.2g 炭水*:94.1g 食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:685kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.1g 脂質*:21.8g 炭水*:95.3g 食塩相:4.2g
タ	ご飯（麦入り） 中華スープ(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（小町麸・かいわれ） 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） コンソメスープ(人参・コーン) 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） 中華スープ（もやし・にら） 塩麻婆豆腐 春雨のだしポン酢サラダ 三色豆	ご飯（麦入り） 中華スープ（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・長葱） あぶらかれいのチリソース 豚肉と野菜の炒め物 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（ほうれん草・人参） 鶏肉の塩麹焼き がんもの炊き合わせ 冷奴	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・油揚げ） 鯵の唐揚げおろしソース ごぼうと厚揚げのｵｲｽﾀｰ炒め うずら豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:662kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.3g 脂質*:22.6g 炭水*:88.9g 食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:683kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:30.3g 脂質*:22.9g 炭水*:86.7g 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:631kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.0g 脂質*:25.3g 炭水*:70.2g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:608kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.5g 脂質*:15.9g 炭水*:87.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.2g 脂質*:7.3g 炭水*:77.9g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:589kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.2g 脂質*:18.1g 炭水*:75.3g 食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.8g 脂質*:16.6g 炭水*:93.3g 食塩相:3.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1721kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:64.0g 脂質*:44.3g 炭水*:254.5g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1861kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:74.6g 脂質*:60.7g 炭水*:247.2g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1662kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:70.5g 脂質*:47.7g 炭水*:226.5g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1767kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:72.0g 脂質*:37.5g 炭水*:274.1g 食塩相:8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1735kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:73.1g 脂質*:53.2g 炭水*:234.4g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1725kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:71.9g 脂質*:45.9g 炭水*:244.9g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1863kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:69.3g 脂質*:52.1g 炭水*:272.3g 食塩相:10.3g

週 間 メニュー 表

たましろの郷　　入居者　　2026年10月26日（月）～ 2026年11月30日（月）

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝	ご飯（麦入り） すまし汁(小松菜・しいたけ) 肉じゃが ビーンズサラダ 牛乳	パン（ﾚｰｽﾞﾝ・ピーナッツ） 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） コンソメスープ(ﾎｳﾚﾝｿｳ・ｼﾒｼﾞ) 巣ごもり卵 人参のささみ和え 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（豆腐・人参） 三色しのだ煮 白菜サラダ 牛乳	ピザトースト コンソメスープ（ｷｬﾍﾞﾂ・椎茸） ツナと野菜のバターソテー コーヒー牛乳	ご飯（麦入り） 中華スープ(たまねぎ・青梗菜) 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 なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 フルーツ缶（黄桃）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.1g 脂質*:9.0g 炭水*:86.7g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.5g 脂質*:18.9g 炭水*:44.8g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.4g 脂質*:9.9g 炭水*:74.5g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.1g 脂質*:8.3g 炭水*:86.4g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.9g 脂質*:18.8g 炭水*:59.6g 食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.1g 脂質*:8.9g 炭水*:78.8g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:658kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.3g 脂質*:19.8g 炭水*:99.5g 食塩相:2.9g
昼	サンマーメン エビ焼売 マンゴープリン	中華丼 中華スープ（ニラ・コーン） ナムル 杏仁とうふ	ご飯（麦入り） 玉子スープ 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃのラタトゥイユ ピーチムース	【お誕生日会】 焼きそばパンの具 カツサンドの具 卵サンドの具 コンソメスープ（人参・玉葱） 大根サラダ	根菜とチキンのキーマカレー もやしのサラダ ジョア	スパゲティナポリタン コンソメスープ（小松菜・人参） シーザーサラダ グレープゼリー	焼き鳥丼 清まし汁(麸・人参) コールスローサラダ ヨーグルト（ストロベリーｿｰｽ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:593kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.1g 脂質*:13.2g 炭水*:90.2g 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.3g 脂質*:15.6g 炭水*:85.6g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:701kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.0g 脂質*:23.1g 炭水*:93.9g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:735kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.3g 脂質*:29.2g 炭水*:95.5g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:740kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.7g 脂質*:21.4g 炭水*:103.8g 食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:598kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.3g 脂質*:16.2g 炭水*:93.6g 食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.4g 脂質*:17.7g 炭水*:87.1g 食塩相:2.3g
タ	ご飯（麦入り） 味噌汁（きざみ揚げ・大根葉） 豚肉の山椒風味炒め 南瓜の煮物【無水】 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（白玉麸・わかめ） 鶏と豆腐の揚げ出し ポテトの炒めもの 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） 中華スープ(きくらげ・玉ねぎ) 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） 味噌汁（ほうれん草・たまねぎ） 和風ミートローフ ブロッコリーのサラダ 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（かきたま・ネギ） 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） タラの竜田焼 高野豆腐の含め煮 うぐいす豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:564kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.3g 脂質*:13.0g 炭水*:82.1g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:721kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.4g 脂質*:20.6g 炭水*:106.1g 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:571kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.8g 脂質*:16.5g 炭水*:75.6g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.9g 脂質*:13.6g 炭水*:96.1g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:574kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.8g 脂質*:17.1g 炭水*:77.4g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:610kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:36.4g 脂質*:18.5g 炭水*:70.5g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.8g 脂質*:7.3g 炭水*:86.8g 食塩相:2.8g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1685kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:71.5g 脂質*:35.2g 炭水*:259.0g 食塩相:11.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1732kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:63.2g 脂質*:55.1g 炭水*:236.5g 食塩相:8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1760kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:74.2g 脂質*:49.5g 炭水*:244.0g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1863kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:67.3g 脂質*:51.1g 炭水*:278.0g 食塩相:10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1792kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:71.4g 脂質*:57.3g 炭水*:240.8g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1691kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:72.8g 脂質*:43.6g 炭水*:242.9g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1824kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:72.5g 脂質*:44.8g 炭水*:273.4g 食塩相:8.0g

週 間 メニュー 表

たましろの郷　　入居者　　2026年10月26日（月）～ 2026年11月30日（月）

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝	ご飯（麦入り） 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・大根葉） チーズ入り巣ごもり卵 白菜のとハムのサラダ 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） コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ) 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・玉ねぎ） 鶏肉とじゃがいもの煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳	パン（ﾚｰｽﾞﾝ・ｸﾘｰﾑ） ポタージュ ベーコンチーズスクランブル パイン	ご飯（麦入り） 清まし汁（茄子・大根葉） 千草焼き いんげんサラダ 牛乳	ジャムパン カレー風味のスープ ウインナーと卵のソテー 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:10.6g 炭水*:77.4g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:11.9g 脂質*:10.3g 炭水*:84.3g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.7g 脂質*:10.0g 炭水*:77.7g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.2g 脂質*:6.5g 炭水*:81.6g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.2g 脂質*:21.5g 炭水*:62.0g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.2g 脂質*:16.6g 炭水*:76.7g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.5g 脂質*:18.1g 炭水*:69.4g 食塩相:2.9g
昼	ご飯（麦入り） オニオンスープ アジフライ&メンチカツ 春雨ときのこの中華炒め カステラ	ご飯（麦入り） コーンポタージュ 鶏肉のバジルパン粉焼き ブロッコリーのソテー 漬物（青かっぱ）	ご飯（麦入り） 味噌汁（花麩・ネギ） 豚肉と玉葱の炒め物 春菊の白和え サツマイモのパウンドケーキ	トマト煮込みのポークハヤシ キャベツサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	肉うどん 金平ごぼう 抹茶ババロア	高菜チャーハン 中華スープ（春雨・人参） 春巻き ぶどうムース	チキンカボチャグラタン コンソメスープ（玉ねぎ・人参） ポテトフライ ヨーグルト（キウイソース）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:787kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.6g 脂質*:22.2g 炭水*:119.3g 食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:30.2g 脂質*:15.4g 炭水*:89.2g 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.5g 脂質*:19.2g 炭水*:81.7g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:614kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.8g 脂質*:16.7g 炭水*:92.4g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:579kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.2g 脂質*:13.9g 炭水*:84.4g 食塩相:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:708kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.3g 脂質*:25.2g 炭水*:95.4g 食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:705kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.2g 脂質*:27.6g 炭水*:83.2g 食塩相:3.0g
夕	ご飯（麦入り） 中華スープ(豆腐・わかめ) 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 漬物（つぼ漬）	ご飯（麦入り） 味噌汁（玉葱・人参） アジの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 フレンチサラダ	ご飯（麦入り） 中華スープ（春雨・青梗菜） 鶏むね肉のｸﾞﾘﾙ 野菜ﾏﾘﾈ添え ひじきの煮物 漬物（さくら漬）	ご飯（麦入り） 中華スープ(ﾎｳﾚﾝｿｳ・人参) 鰆の葱塩だれ 大根と竹輪の塩金平 うぐいす豆	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 湯豆腐 白菜のゆかり和え	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	ご飯（麦入り） 味噌汁（わかめ・もやし） 豚すき煮 ポテトの和風マヨ焼き 漬物（しば漬）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.4g 脂質*:15.0g 炭水*:97.9g 食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:684kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:30.3g 脂質*:20.5g 炭水*:90.9g 食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.0g 脂質*:9.3g 炭水*:81.0g 食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:684kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:30.0g 脂質*:21.5g 炭水*:87.7g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:617kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:28.8g 脂質*:21.6g 炭水*:72.0g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.4g 脂質*:7.2g 炭水*:80.6g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:604kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.8g 脂質*:17.7g 炭水*:80.6g 食塩相:3.5g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1913kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:66.7g 脂質*:47.8g 炭水*:294.6g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1784kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:72.4g 脂質*:46.2g 炭水*:264.4g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:75.2g 脂質*:38.5g 炭水*:240.4g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1765kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:68.0g 脂質*:44.7g 炭水*:261.7g 食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1724kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:74.2g 脂質*:57.0g 炭水*:218.4g 食塩相:10.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1776kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:69.9g 脂質*:49.0g 炭水*:252.7g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1827kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:73.5g 脂質*:63.4g 炭水*:233.2g 食塩相:9.4g

週 間 メニュー 表

たましろの郷　　入居者　　2026年10月26日 (月) ～ 2026年11月30日 (月)

	11月30日(月)						
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						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.0g 脂質*:12.6g　炭水*:78.1g 食塩相:2.8g						
昼	ご飯（麦入り） 清まし汁(さといも・ネギ) ﾎﾟｰｸｿﾃｰﾏｽﾀｰﾄﾞ風味ソース 厚揚げの炒め物 フルーツ（りんご）						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.0g 脂質*:23.3g　炭水*:78.0g 食塩相:1.9g						
タ	ご飯（麦入り） 白菜スープ あぶらかれいのさっぱり焼き キャベツと玉子の炒め物 漬物（さくら漬）						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.6g 脂質*:8.0g　炭水*:71.7g 食塩相:3.1g						
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1620kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:69.6g 脂質*:43.9g　炭水*:227.8g 食塩相:7.7g						