

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年10月28日(月) ~ 2024年12月01日(日)

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝	ご飯(麦入り)  味噌汁(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(ピーナッツ) オムレツ フルーツ(バナナ) ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・しめじ) 炒り卵  花野菜サラダ 牛乳	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	ジャムパン  カレー風味のスープ ウィンナーと卵のソテー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・大根葉) 干草焼き  いんげんサラダ 牛乳	パン(レーズン・クリーム)  ポタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶(カクテル)
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ葉) さばの漬け焼き  なすの味噌炒め デザートムース(ぶどう)	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 フレンチサラダ	ご飯(麦入り) 中華スープ(春雨・青梗菜) つくねと野菜の甘酢炒め  枝豆腐のサラダ ヨーグルトババロア(ブルーベリー)	【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 きのことサラダ  かぼちゃプリン	鶏南蛮そば  かき揚げ 抹茶プリン	焼き豚チャーハン 中華スープ(春雨・きくらげ) 点心盛り合わせ  ぶどうムース	海老マカロニグラタン  トマトスープ キャベツとささみのサラダ エクレア
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 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・人参) サワラの磯辺焼き  糸昆布の煮物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・エリンギ) 豚肉と玉葱の炒め物  ひじきの煮物 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(あさり・青ネギ) 豚肉とたけのこの炒め物 冷奴  白菜のお浸し	ご飯(麦入り) 味噌汁(青梗菜・椎茸)  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 里芋の和風マヨネーズ焼き 漬物(つぼ漬)
日計	1人1日: 1767kcal 炭水化: 68.1g 脂質: 56.0g 食塩相: 9.0g	1人1日: 1772kcal 炭水化: 73.7g 脂質: 41.1g 食塩相: 9.4g	1人1日: 1737kcal 炭水化: 66.8g 脂質: 45.5g 食塩相: 8.3g	1人1日: 1781kcal 炭水化: 69.7g 脂質: 39.5g 食塩相: 10.2g	1人1日: 1746kcal 炭水化: 71.6g 脂質: 55.5g 食塩相: 8.2g	1人1日: 1807kcal 炭水化: 69.9g 脂質: 49.1g 食塩相: 9.3g	1人1日: 1748kcal 炭水化: 76.2g 脂質: 60.9g 食塩相: 9.8g

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年10月28日(月) ~ 2024年12月01日(日)

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
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	ロールパン(マーマレード) 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(かぶ・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 小松菜としめじの和え物 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) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(小松菜・玉葱)  さつま揚げの煮物 ポテトサラダ  牛乳	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
昼	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつま芋・青ねぎ) ホｰｸﾘｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 風味ソース 厚揚げの炒め物  フルーツ(キウイ)	ご飯(麦入り)  オニオンスープ  アジフライ&エビフライ きのこソテー ビーンズサラダ	中華丼 中華スープ(豆腐・長葱) 水菜と胡瓜のザーサイ和え パインムース 	芽キャベツと卵のクリームスープ  卵スープ  大根サラダ  ヨーグルト(ストロベリーソース)	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 グレープゼリー(素使用)	豚キムチ丼  きのこスープ  高野豆腐の含め煮 ほうれん草の生姜和え	根菜キーマカレー レタスサラダ  ジョア 
夕	ご飯(麦入り) 白菜スープ  鯖の漬焼き 梅風味 キャベツと玉子の炒め物 胡瓜のしそ漬け	ご飯(麦入り) かきたま汁  豚肉の香味炒め さつま芋のレモン煮 フルーツ缶(みかん)	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 わさび豆腐	ご飯(麦入り) すまし汁(ほうれん草、しめじ) 焼肉  茄子とがんもの含め煮 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・かいわれ) 牛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) 味噌汁(さつまいも・大根葉) 鶏肉の和風ピカタ 煮しめ  フルーツ(パイナップル)	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・人参) あじの山椒焼き  切干大根の炒め煮 三色豆
日計	1740kcal 炭水化:232.6g 脂質:53.6g 食塩相:8.9g	1794kcal 炭水化:248.4g 脂質:55.9g 食塩相:7.8g	1663kcal 炭水化:243.4g 脂質:40.4g 食塩相:9.8g	1831kcal 炭水化:243.4g 脂質:61.0g 食塩相:11.4g	1647kcal 炭水化:231.1g 脂質:43.5g 食塩相:8.1g	1692kcal 炭水化:260.4g 脂質:37.1g 食塩相:8.9g	1812kcal 炭水化:278.9g 脂質:43.8g 食塩相:10.4g

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年10月28日(月) ~ 2024年12月01日(日)

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17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 牛乳	ロールパン(ピーナッツ) ミネストローネ風スープ 白菜とツナの炒め物 フルーツ(バナナ)	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	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・長葱) 干草焼き カリフラワーサラダ 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 ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・青梗菜) 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	あさりの具沢山卵とじ丼 すまし汁(かまぼこ・椎茸) 切り昆布の煮物 たいやき(あんこ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・キヌサヤ) 鶏肉のポン酢おろしソース ちくわとキャベツの炒め物 長芋と青じその和え物	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・オクラ) カツオカツ&クリームコロッケ かぼちゃと豆のサラダ ヨーグルトババロア(かつい-ス)	ご飯(麦入り) わかめスープ 回鍋肉 ビーフン炒め メロンゼリー	高菜とんこつラーメン かに焼売 フルーツポンチ	ウィンナーと玉葱のカレーピラフ ポトフ シーザーサラダ いちごムース	海鮮塩焼きそば 春巻き マンゴーヨーグルト
夕	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	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) ホキの磯辺焼 肉詰めいなりの炊き合わせ うぐいす豆	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・青梗菜) 鶏肉の利休焼き ひじきの煮物 わかめの酢の物	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め 三色ナムル 即席漬け	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・トウモロコシ) 鱈のマリネ マカロニサラダ 漬物(青かっぱ)	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 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 豚肉の山椒風味炒め なすの含め煮 うずら豆
日計	1664kcal 炭水化:252.4g 脂質:39.4g 食塩相:9.4g	1646kcal 炭水化:249.1g 脂質:38.8g 食塩相:8.6g	1892kcal 炭水化:274.6g 脂質:56.0g 食塩相:8.2g	1801kcal 炭水化:253.5g 脂質:50.0g 食塩相:9.2g	1800kcal 炭水化:243.1g 脂質:54.7g 食塩相:11.6g	1825kcal 炭水化:273.3g 脂質:49.5g 食塩相:9.0g	1727kcal 炭水化:216.6g 脂質:63.1g 食塩相:9.0g

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年10月28日(月) ~ 2024年12月01日(日)

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝	ご飯(麦入り) かきたま汁  肉団子の和風あんかけ おくらと大根のおかか和え 牛乳	二色パン  ポトフ風 巣ごもり卵 コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・玉葱)  五目炒り卵 小松菜のしらす和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・かいわれ)  野菜のツナ炒め 納豆  牛乳	ロールパン(ピーナッツ)  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)	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・長葱)  ハムエッグ 白菜のサラダ 牛乳	ジャムパン  具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー フルーツ缶(洋なし)
	1和計:529kcal 卵白ク:21.8g 脂質:11.6g 炭水化:81.8g 食塩相:2.5g	1和計:653kcal 卵白ク:21.1g 脂質:23.5g 炭水化:88.0g 食塩相:3.2g	1和計:540kcal 卵白ク:22.9g 脂質:15.0g 炭水化:75.4g 食塩相:3.0g	1和計:535kcal 卵白ク:22.7g 脂質:13.6g 炭水化:79.1g 食塩相:2.8g	1和計:462kcal 卵白ク:20.9g 脂質:10.8g 炭水化:72.5g 食塩相:2.5g	1和計:499kcal 卵白ク:24.4g 脂質:11.2g 炭水化:72.9g 食塩相:2.7g	1和計:615kcal 卵白ク:20.1g 脂質:15.2g 炭水化:98.3g 食塩相:2.7g
昼	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・ト)  鮭のバジル焼き 花野菜のチーズ焼き 大根サラダ	ほうとう風うどん ちくわの紅磯辺揚げ ピーチゼリー(素使用) 	茸の炊き込み御飯 豚汁  チーズハンバーグとピザの肉詰めフライ 白菜の柚子漬	A定食  【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・長葱) 鶏の唐揚げ 秋野菜の炊き合わせ	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・キヌサヤ) てりたまハンバーグ  切干大根の煮物 わかめとしらすの酢の物	ビビンバ丼  中華スープ(きくらげ・玉葱) 卵豆腐かにあんかけ 白玉フルーツポンチ	鮭チャーハン  春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉のオイスター炒め フルーツ(オレンジ)
	1和計:549kcal 卵白ク:28.3g 脂質:15.5g 炭水化:71.3g 食塩相:3.2g	1和計:682kcal 卵白ク:27.9g 脂質:18.5g 炭水化:95.4g 食塩相:2.7g	1和計:600kcal 卵白ク:15.9g 脂質:20.4g 炭水化:85.3g 食塩相:3.0g	1和計:813kcal 卵白ク:34.3g 脂質:33.2g 炭水化:87.8g 食塩相:3.2g	1和計:666kcal 卵白ク:26.1g 脂質:19.0g 炭水化:94.9g 食塩相:4.3g	1和計:700kcal 卵白ク:27.5g 脂質:19.0g 炭水化:98.7g 食塩相:4.7g	1和計:542kcal 卵白ク:26.0g 脂質:13.5g 炭水化:75.6g 食塩相:3.2g
				B定食  ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・長葱) 天ぷら盛り合わせ 秋野菜の炊き合わせ			
				1和計:598kcal 卵白ク:18.0g 脂質:11.9g 炭水化:101.7g 食塩相:2.7g			
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・白菜) チキンステーキきのこソース 小松菜の白和え  胡瓜の梅かつおがけ	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(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・みつば)  豚肉の生姜焼き ブロッコリーの香り炒め うずら豆	ご飯(麦入り)  わかめスープ サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・絹さや) さばの塩焼き  大豆五目煮  漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(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  うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ)  鶏肉の甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(つぼ漬)
	1和計:578kcal 卵白ク:25.5g 脂質:17.0g 炭水化:76.1g 食塩相:3.0g	1和計:516kcal 卵白ク:25.0g 脂質:9.8g 炭水化:78.5g 食塩相:3.6g	1和計:730kcal 卵白ク:28.2g 脂質:26.0g 炭水化:91.8g 食塩相:3.2g	1和計:507kcal 卵白ク:25.9g 脂質:10.4g 炭水化:73.2g 食塩相:3.6g	1和計:699kcal 卵白ク:27.3g 脂質:28.5g 炭水化:78.5g 食塩相:3.0g	1和計:563kcal 卵白ク:26.6g 脂質:12.6g 炭水化:83.1g 食塩相:2.9g	1和計:630kcal 卵白ク:23.6g 脂質:22.2g 炭水化:79.8g 食塩相:3.4g
日計	1和計:1656kcal 卵白ク:75.6g 脂質:44.1g 炭水化:229.2g 食塩相:8.7g	1和計:1851kcal 卵白ク:74.0g 脂質:51.8g 炭水化:261.9g 食塩相:9.5g	1和計:1870kcal 卵白ク:67.0g 脂質:61.4g 炭水化:252.5g 食塩相:9.1g	1和計:1855kcal 卵白ク:82.9g 脂質:57.2g 炭水化:240.1g 食塩相:9.6g	1和計:1827kcal 卵白ク:74.3g 脂質:58.3g 炭水化:245.9g 食塩相:9.9g	1和計:1762kcal 卵白ク:78.5g 脂質:42.8g 炭水化:254.7g 食塩相:10.2g	1和計:1787kcal 卵白ク:69.7g 脂質:50.9g 炭水化:253.7g 食塩相:9.4g

# 週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年10月28日(月) ~ 2024年12月01日(日)

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
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	パン(レズン・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ缶(パイン) ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(ごぼう・玉葱) 高野豆腐の卵とし 小松菜ののり浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(エリンギ・長葱) ツナと野菜の炒め物 錦糸和え 牛乳	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 フルーツ(バナナ)	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	
	1人分:478kcal 炭水化:19.2g 脂質:6.5g 炭水化:83.3g 食塩相:3.2g	1人分:388kcal 炭水化:15.2g 脂質:6.6g 炭水化:67.4g 食塩相:1.5g	1人分:511kcal 炭水化:23.3g 脂質:9.9g 炭水化:79.2g 食塩相:2.8g	1人分:482kcal 炭水化:18.9g 脂質:10.8g 炭水化:77.0g 食塩相:2.4g	1人分:577kcal 炭水化:21.6g 脂質:20.5g 炭水化:78.7g 食塩相:3.4g	1人分:504kcal 炭水化:19.8g 脂質:12.4g 炭水化:75.4g 食塩相:2.8g	
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め 海老真丈と野菜の炊き合わせ プリン	味噌バターコーンラーメン 餃子 フルーツ杏仁	ご飯(麦入り) かぼちゃのポタージュ グリルチキン かにかまサラダ オレンジゼリー(素使用)	ビーフカレー コールスローサラダ ショア	さつま芋御飯 のっぺい汁風 赤魚の煮つけ つきこんにゃくの炒め物 ひじきサラダ	スパゲティナポリタン 野菜スープ ミモザサラダ カスタードワッフル	
	1人分:747kcal 炭水化:26.4g 脂質:31.3g 炭水化:84.7g 食塩相:3.1g	1人分:689kcal 炭水化:29.0g 脂質:20.8g 炭水化:92.4g 食塩相:4.0g	1人分:663kcal 炭水化:25.4g 脂質:15.3g 炭水化:101.4g 食塩相:2.8g	1人分:805kcal 炭水化:21.8g 脂質:28.2g 炭水化:112.1g 食塩相:5.0g	1人分:523kcal 炭水化:23.6g 脂質:5.7g 炭水化:93.0g 食塩相:5.4g	1人分:654kcal 炭水化:20.1g 脂質:20.2g 炭水化:93.6g 食塩相:4.3g	
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・小松菜) さわらの塩麹焼き ビーフソテー 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・花麩) 肉豆腐 南瓜の甘煮 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・キヌサヤ) 豚肉のカレー風味焼き 根菜の炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	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 ほうれん草の胡麻和え	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ たたき胡瓜	ご飯(麦入り) すまし汁(えのき・みつ葉) 豚肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め うずら豆	
	1人分:522kcal 炭水化:24.2g 脂質:11.2g 炭水化:75.8g 食塩相:3.5g	1人分:625kcal 炭水化:22.4g 脂質:15.4g 炭水化:95.7g 食塩相:2.4g	1人分:682kcal 炭水化:24.0g 脂質:20.2g 炭水化:97.7g 食塩相:2.8g	1人分:549kcal 炭水化:29.1g 脂質:12.6g 炭水化:78.0g 食塩相:3.2g	1人分:603kcal 炭水化:25.0g 脂質:17.9g 炭水化:80.4g 食塩相:3.1g	1人分:641kcal 炭水化:32.1g 脂質:15.9g 炭水化:88.5g 食塩相:3.6g	
日計	1人分:1747kcal 炭水化:69.8g 脂質:49.0g 炭水化:243.8g 食塩相:9.7g	1人分:1702kcal 炭水化:66.6g 脂質:42.8g 炭水化:255.5g 食塩相:7.8g	1人分:1856kcal 炭水化:72.7g 脂質:45.4g 炭水化:278.3g 食塩相:8.4g	1人分:1836kcal 炭水化:69.8g 脂質:51.6g 炭水化:267.1g 食塩相:10.6g	1人分:1703kcal 炭水化:70.2g 脂質:44.1g 炭水化:252.1g 食塩相:11.9g	1人分:1799kcal 炭水化:72.0g 脂質:48.5g 炭水化:257.5g 食塩相:10.7g	