

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年11月25日(月)～2025年01月04日(土)

	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)	12月1日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) はんぺんの卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳 	パン(レーズン・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ缶(パイナップル) ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(ごぼう・玉葱) 高野豆腐の卵とじ 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 	白パン・チョコパン 具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 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:389kcal 炭水化:15.2g 脂質:6.7g 炭水化:67.4g 食塩相:1.4g	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	1人分:503kcal 炭水化:25.2g 脂質:21.4g 炭水化:50.9g 食塩相:2.5g
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 ジョア 	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 	冬野菜の海鮮かき揚げ丼 味噌汁(庄内麩・大根菜) 高野豆腐の含め煮 たいやき 
	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:4.2g	1人分:669kcal 炭水化:20.3g 脂質:14.9g 炭水化:109.4g 食塩相:2.6g
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・キノコ) 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 	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏むね肉のチリソース 揚げ茄子浸し 白菜の浅漬け 
	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	1人分:665kcal 炭水化:29.7g 脂質:21.7g 炭水化:83.6g 食塩相:3.2g
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:1703kcal 炭水化:66.6g 脂質:42.9g 炭水化:255.5g 食塩相:7.7g	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	1人分:1837kcal 炭水化:75.2g 脂質:58.0g 炭水化:243.9g 食塩相:8.3g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年11月25日(月)～2025年01月04日(土)

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウィナー炒め 納豆 牛乳 	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(舞茸・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) ふんわりしんじょうの煮物 かぶの和え物 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 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ 牛乳 	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ウィナーと野菜のソテー 牛乳 
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 青梗菜の生姜和え 	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) 白身フライ&メンチカツ 里芋の白煮 パインムース 	鶏南蛮そば 五目金平 カステラ 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・白菜) 豚肉の生姜焼き さつまいものいとこ煮 胡瓜の梅肉和え 	トマト煮込みのハヤシライス ミモザサラダ ゼリー入りフルーツポンチ 	長崎皿うどん 点心盛り合わせ バナナヨーグルト 	五目炊き込み御飯 おでん トマトの青じそ風味 抹茶ババロア 
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 白身魚の揚げ浸し ひじきの煮物 オレンジゼリー(素使用) 	ご飯(麦入り) 中華スープ(えのき・豆腐) 牛肉と筍の炒め物 ピーマンの当座煮 もやしサラダ 	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) ポークグリル柚子胡椒ソース じゃが芋の明太マヨ焼き 漬物(さくら漬) 	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・三つ葉) めばるのもろみ味噌焼き 肉詰めいなりの炊き合わせ 三色豆 	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 白菜のゆかり和え 	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・かいわれ) さわらのみりん醤油焼 コールスローサラダ 漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) マグロカツ・ピーマン肉詰めフライ 南瓜のそぼろあん ほうれん草の和え物 
日計	1692kcal 炭水化:247.9g 脂質:43.3g 食塩相:8.7g	1904kcal 炭水化:272.0g 脂質:56.1g 食塩相:9.6g	1755kcal 炭水化:245.2g 脂質:49.4g 食塩相:9.2g	1713kcal 炭水化:274.8g 脂質:33.0g 食塩相:8.8g	1821kcal 炭水化:246.4g 脂質:55.9g 食塩相:8.8g	1688kcal 炭水化:233.3g 脂質:51.0g 食塩相:12.8g	1748kcal 炭水化:252.1g 脂質:51.3g 食塩相:9.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年11月25日(月)～2025年01月04日(土)

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・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(カクテル) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつまいも・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・長葱) 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) かに風味の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳  	ロールパン(アプリコット) シーフードクリームスープ ツナとキャベツのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 
昼	味噌豚丼 すまし汁(大根・葱) 卵豆腐 ショア 	ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のピザ風焼き パンプキンサラダ ピーチムース 	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・三つ葉) さばの竜田焼 わかめとしらすの酢の物 フルーツポンチ 	ミートスパゲティ コンソメスープ(コーン・人参) 野菜マリネ チョコドーナツ 	ご飯(麦入り) 玉子スープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ プリン 	ケチャップライス 野菜スープ 白身魚とポテトのグラタン エクレア 	ポークカレー チーズのサラダ ヨーグルト(キウイソース) 
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(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) 豆腐ハバークおろしポン酢 胡瓜の浅漬け うぐいす豆 	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(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 中華スープ(チカソ菜・えのき) 八宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鮭の照り焼き 大豆の炒り煮 長芋とわかめの土佐和え 	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・長葱) 豚肉と野菜のさっぱり炒め 小松菜の白和え 漬物(しば漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・いんげん) めばるの煮つけ つきこんそぼろ炒め 漬物(青かっぱ) 
日計	1694kcal 炭水化:243.3g 脂質:42.3g 食塩相:8.1g	1798kcal 炭水化:259.4g 脂質:52.3g 食塩相:8.0g	1727kcal 炭水化:248.6g 脂質:45.2g 食塩相:8.6g	1721kcal 炭水化:255.7g 脂質:40.6g 食塩相:9.6g	1667kcal 炭水化:213.9g 脂質:54.2g 食塩相:7.7g	1710kcal 炭水化:247.3g 脂質:43.3g 食塩相:9.6g	1764kcal 炭水化:256.8g 脂質:48.1g 食塩相:10.5g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年11月25日(月)～2025年01月04日(土)

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・舞茸) 竹輪と野菜の炒め物 納豆  牛乳	パン(バターロール・黒糖) オムレツ マカロニサラダ 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・油揚げ) 野菜炒め  とろろ芋  牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・長葱) 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) コーンポタージュ ウィンナーと温野菜の盛り合わせ コーヒー牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・いんげん)  炒り卵  白菜のカニカマ和え 牛乳	ジャムパン  カレー風味の具沢山スープ 青菜のサラダ ミルクティー 
昼	ゆかり御飯 わかめスープ さわらのみりん漬け焼き 南瓜いとこ煮  大根サラダ	坦々麺 餃子 マンゴプリン 	他人丼 味噌汁(なめこ・絹さや) 切干大根の煮物 青リンゴゼリー  (素使用)	【誕生日会】 握り寿司 すまし汁(花麩・かいわれ) 浅漬け 	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・みつ葉) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ごぼうの五目炒め  抹茶プリン	ひじきと豚肉の中華風混ぜご飯 中華スープ(コーン・大根葉) ニラ饅頭&肉焼売 小松菜の白和え 	ウィンナーと野菜のピラフ さつまいのクリームシチュー グリーンサラダ いちごババロア 
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 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) コンソメスープ(人参・ピーマン) 鮭のチーズ焼き  茄子とベーコンのソテー 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 小松菜ともやしのスープ チキン南蛮  磯和え たたき胡瓜	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉と卵の炒めもの 五目しんじょうの炊き合わせ 三色豆 	ご飯(麦入り) きのことスープ  あぶらかれいの薬味醤油 豚肉と野菜の炒め物 フルーツ缶(カクテル)	【冬至】 ご飯(麦入り)  味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉の照り焼き 海老しんじょうと南瓜の炊き合わせ わさび豆腐	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 切干大根の煮物 うずら豆 
日計	1人1食:562kcal 炭水化物:21.4g 脂質:10.7g 炭水化物:83.6g 食塩相:2.6g	1人1食:487kcal 炭水化物:16.3g 脂質:15.7g 炭水化物:70.7g 食塩相:2.1g	1人1食:460kcal 炭水化物:19.0g 脂質:7.0g 炭水化物:78.9g 食塩相:1.8g	1人1食:480kcal 炭水化物:17.7g 脂質:7.7g 炭水化物:77.8g 食塩相:2.1g	1人1食:553kcal 炭水化物:18.6g 脂質:18.6g 炭水化物:79.2g 食塩相:3.5g	1人1食:496kcal 炭水化物:19.2g 脂質:10.3g 炭水化物:78.6g 食塩相:2.3g	1人1食:410kcal 炭水化物:11.8g 脂質:9.8g 炭水化物:69.2g 食塩相:2.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年11月25日(月)～2025年01月04日(土)







	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29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(レーズン・クリーム) 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) 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(かぶ・人参) 肉詰めいなり煮 温野菜サラダ  牛乳 	ピザトースト 白菜のクリームスープ ツナと野菜のバターソテー フルーツ(バナナ) 	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  なすのスープ 鶏ひき肉のクリーム煮 牛乳 
	1人1食:541kcal 卵白:23.2g 脂質:9.5g 炭水化:88.6g 食塩相:2.2g	1人1食:419kcal 卵白:17.8g 脂質:18.4g 炭水化:45.0g 食塩相:1.9g	1人1食:492kcal 卵白:22.0g 脂質:10.2g 炭水化:75.8g 食塩相:2.8g	1人1食:498kcal 卵白:18.4g 脂質:7.9g 炭水化:87.6g 食塩相:2.4g	1人1食:601kcal 卵白:24.3g 脂質:20.0g 炭水化:84.3g 食塩相:4.0g	1人1食:494kcal 卵白:20.6g 脂質:9.4g 炭水化:80.3g 食塩相:2.8g	1人1食:646kcal 卵白:24.4g 脂質:18.0g 炭水化:96.7g 食塩相:3.1g
昼	天津飯  中華スープ(白菜・ニラ) ナムル ショア	【クリスマスイブ】 ライス  グリンピースポタージュ サモライ&柿デクリームトック トマトソース シュリンプサラダ  白ワインゼリー 	【クリスマス】 バターライス  オニオンスープ チーズハンバーグ デミグラスソース シーザーサラダ  イチゴムース 	カレーうどん  れんこんの塩炒め アロエヨーグルト	菜めし  豚汁  赤魚の香味ソース キャベツサラダ フルーツあんみつ	カニ風味チャーハン  中華コーンスープ 豚ニラ炒め 杏仁豆腐 	ソース焼きそば  春巻き ゼリー入りフルーツポンチ 
	1人1食:596kcal 卵白:17.3g 脂質:16.1g 炭水化:92.3g 食塩相:4.0g	1人1食:763kcal 卵白:26.9g 脂質:19.5g 炭水化:115.8g 食塩相:2.9g	1人1食:748kcal 卵白:22.4g 脂質:22.7g 炭水化:111.0g 食塩相:4.4g	1人1食:633kcal 卵白:25.6g 脂質:11.2g 炭水化:102.2g 食塩相:5.6g	1人1食:600kcal 卵白:26.1g 脂質:11.3g 炭水化:95.6g 食塩相:3.1g	1人1食:631kcal 卵白:24.0g 脂質:20.4g 炭水化:83.5g 食塩相:2.5g	1人1食:604kcal 卵白:21.6g 脂質:16.8g 炭水化:89.0g 食塩相:3.8g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根葉) 豚肉の山椒炒め  がんもの炊き合わせ 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏肉の南蛮漬  なすの山椒炒め  おかか和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・長葱) あじの醤油麹焼き  蓮根とちくわの炒め煮 オクラのなめたけ和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・青ねぎ) 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 フルーツ缶(みかん)	ご飯(麦入り)  味噌汁(なめこ・長葱) 茹で豚のぽん酢ソース 厚揚げと茄子の炊き合せ 小松菜のお浸し	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・しめじ) タラの竜田焼  豆たっぷりサラダ  漬物(さくら漬)
	1人1食:568kcal 卵白:29.5g 脂質:15.5g 炭水化:73.6g 食塩相:3.1g	1人1食:684kcal 卵白:23.6g 脂質:26.8g 炭水化:81.1g 食塩相:3.5g	1人1食:541kcal 卵白:23.0g 脂質:11.1g 炭水化:84.1g 食塩相:3.3g	1人1食:589kcal 卵白:28.7g 脂質:13.2g 炭水化:85.7g 食塩相:2.4g	1人1食:621kcal 卵白:25.2g 脂質:20.8g 炭水化:79.4g 食塩相:1.8g	1人1食:649kcal 卵白:26.9g 脂質:26.7g 炭水化:71.6g 食塩相:2.7g	1人1食:487kcal 卵白:24.9g 脂質:9.7g 炭水化:72.3g 食塩相:3.1g
日計	1人1食:1705kcal 卵白:70.0g 脂質:41.1g 炭水化:254.5g 食塩相:9.4g	1人1食:1866kcal 卵白:68.3g 脂質:64.7g 炭水化:241.9g 食塩相:8.2g	1人1食:1781kcal 卵白:67.4g 脂質:44.0g 炭水化:270.9g 食塩相:10.5g	1人1食:1720kcal 卵白:72.7g 脂質:32.3g 炭水化:275.5g 食塩相:10.4g	1人1食:1822kcal 卵白:75.6g 脂質:52.1g 炭水化:259.3g 食塩相:8.9g	1人1食:1774kcal 卵白:71.5g 脂質:56.5g 炭水化:235.4g 食塩相:8.0g	1人1食:1737kcal 卵白:70.9g 脂質:44.5g 炭水化:258.0g 食塩相:10.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年11月25日(月)～2025年01月04日(土)

	12月30日(月)	12月31日(火)				
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  1人分:490kcal 卵白ク:21.3g 脂質:10.8g 炭水化:74.5g 食塩相:2.9g	ロールパン(イチゴジャム) カレー風味のスープ ウインナーと卵のソテー 牛乳  1人分:459kcal 卵白ク:18.0g 脂質:17.1g 炭水化:58.7g 食塩相:3.0g				
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・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) 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 				
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)	【大晦日】 年越しそば  えび玉かき揚げ フルーツ盛り合わせ(リンゴ・柿)				
日計	1人分:1716kcal 卵白ク:69.9g 脂質:50.0g 炭水化:234.5g 食塩相:8.9g	1人分:1751kcal 卵白ク:71.4g 脂質:51.9g 炭水化:245.8g 食塩相:10.2g				