

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年12月30日(月) ~ 2025年02月01日(土)

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5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(イチゴジャム) カレー風味のスープ ウィンナーと卵のソテー 牛乳 	雑煮 三点盛り 紅白なます 	雑煮(白味噌) 二点盛り 金平ごぼう 	ロールパン(ピーナッツ) オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・大根葉) 千草焼き いんげんサラダ  牛乳	パン(レーズン・クリーム) 白菜のクリームスープ ハムエッグ  コーヒー牛乳 
	1和材:490kcal 卵白:21.3g 脂質:10.8g 炭水化:74.5g 食塩相:2.9g	1和材:459kcal 卵白:18.0g 脂質:17.1g 炭水化:58.7g 食塩相:3.0g	1和材:457kcal 卵白:19.1g 脂質:10.7g 炭水化:67.8g 食塩相:2.3g	1和材:521kcal 卵白:16.2g 脂質:14.5g 炭水化:78.8g 食塩相:1.8g	1和材:461kcal 卵白:15.2g 脂質:10.2g 炭水化:79.3g 食塩相:1.8g	1和材:548kcal 卵白:23.7g 脂質:13.8g 炭水化:78.8g 食塩相:2.7g	1和材:446kcal 卵白:18.9g 脂質:13.8g 炭水化:61.0g 食塩相:2.8g
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・みつ菜) 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 	赤飯 赤魚の粕漬焼  おせち 菜の花の辛子和え 煮しめ 上生菓子 梅	彩ちらし寿司 味噌汁(なめこ・長葱) 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し 	ねぎとろねばねば丼 のっぺい汁風 キャベツの大葉風味 なすと豆腐の田楽 	焼うどん 餃子 いちごクレープ 	チキンマカロニグラタン トマトスープ 大根サラダ エクレア 
	1和材:692kcal 卵白:24.6g 脂質:27.3g 炭水化:80.9g 食塩相:2.8g	1和材:653kcal 卵白:29.0g 脂質:16.2g 炭水化:96.2g 食塩相:3.5g	1和材:690kcal 卵白:32.5g 脂質:16.1g 炭水化:101.5g 食塩相:3.1g	1和材:464kcal 卵白:20.3g 脂質:6.1g 炭水化:78.4g 食塩相:3.8g	1和材:590kcal 卵白:27.5g 脂質:13.8g 炭水化:86.1g 食塩相:2.9g	1和材:567kcal 卵白:19.0g 脂質:17.2g 炭水化:80.6g 食塩相:2.3g	1和材:589kcal 卵白:22.2g 脂質:21.8g 炭水化:73.1g 食塩相:2.8g
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)	炊き込み御飯 味噌汁(かぶ・みつ菜) 鶏の照り焼き  花しんじょうの炊き合わせ 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(菜の花・玉葱) 牛すき焼き風煮  温泉卵 胡瓜とツナの和え物	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・青ネギ) つくねの葱塩だれ  豚肉と野菜の炒め物 うずら豆	【お弁当】	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・もやし) ミートローフの和風玉ねぎソース 里芋の煮っころがし 漬物(つぼ漬) 
日計	1和材:1716kcal 卵白:69.9g 脂質:50.0g 炭水化:234.5g 食塩相:8.9g	1和材:1751kcal 卵白:71.4g 脂質:51.9g 炭水化:245.8g 食塩相:10.2g	1和材:1716kcal 卵白:75.1g 脂質:43.7g 炭水化:245.4g 食塩相:8.7g	1和材:1668kcal 卵白:68.4g 脂質:47.1g 炭水化:231.9g 食塩相:8.8g	1和材:1828kcal 卵白:73.0g 脂質:52.1g 炭水化:259.3g 食塩相:8.5g	1和材:1115kcal 卵白:42.7g 脂質:31.0g 炭水化:159.4g 食塩相:5.0g	1和材:1670kcal 卵白:65.3g 脂質:53.5g 炭水化:223.4g 食塩相:8.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年12月30日(月) ~ 2025年02月01日(土)

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12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	七草粥 鶏肉と大根の煮物 磯和え ヨーグルト	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	パン(バター・黒糖) あさりのクリームスープ ポパイスランブルエッグ フルーツ缶(みかん)	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 ボタージュ 菓ごもり卵 ミルクティー
昼	ご飯(麦入り) オニオンスープ 豚肉のチーズピカタ 白滝の明太子炒め ひじきとれんこんのサラダ	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつま芋・青ねぎ) カジキマグロのステーキカツ 厚揚げの炒め物 青りんごゼリー(素使用)	ビビンバ丼 中華スープ(豆腐・長葱) 春巻き プリン	茄子と挽肉のトマトスパゲティ コンソメスープ(冬瓜・玉葱) レタスサラダ ぶどうムース	ご飯(麦入り) 野菜の旨味スープ タンドリーチキン 水菜と大根のサラダ アロエヨーグルト	三色丼 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) 切干大根の炒め煮 白玉きなこ	シーフードカレー キャベツとささみのサラダ ショア
夕	ご飯(麦入り) わかめスープ ブルコギ さつま芋のオレンジ煮 フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) すまし汁(白菜・キャベツ) 鶏の南蛮焼き キャベツと玉子の炒め物 いんげんの酢味噌がけ	わかめ御飯 具沢山味噌汁 カレイの甘辛煮 ツナとキャベツの炒め物 三色豆	ご飯(麦入り) すまし汁(ほうれん草、しめじ) 豚肉と大根の旨辛炒め煮 切り昆布の煮物 枝豆豆腐	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 大学芋 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(さつま芋・えのき) 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ ビーフン炒め うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・大根葉) あじのグリル 葱だれがけ 高野豆腐の含め煮 漬物(つぼ漬)
日計	1食分:507kcal 卵白:19.0g 脂質:12.6g 炭水化:78.1g 食塩相:2.8g	1食分:439kcal 卵白:17.0g 脂質:7.8g 炭水化:72.6g 食塩相:2.3g	1食分:490kcal 卵白:20.0g 脂質:7.6g 炭水化:82.1g 食塩相:3.2g	1食分:454kcal 卵白:20.6g 脂質:7.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.9g	1食分:488kcal 卵白:22.0g 脂質:14.8g 炭水化:65.8g 食塩相:2.5g	1食分:504kcal 卵白:16.3g 脂質:8.8g 炭水化:88.2g 食塩相:2.8g	1食分:603kcal 卵白:23.6g 脂質:20.5g 炭水化:81.2g 食塩相:3.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年12月30日(月) ~ 2025年02月01日(土)

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19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  1人分 -490kcal 卵白ク:18.8g 脂質:10.8g 炭水化:77.9g 食塩相:2.8g	ロールパン(ピーナッツ) ミネストローネ風スープ キャベツとツナの炒め物 フルーツ(バナナ)  1人分 -585kcal 卵白ク:21.1g 脂質:17.7g 炭水化:88.3g 食塩相:2.8g	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   1人分 -529kcal 卵白ク:21.9g 脂質:11.6g 炭水化:81.7g 食塩相:2.5g	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・玉葱) 干草焼き れんこんのごまドレ和え 牛乳  1人分 -570kcal 卵白ク:23.7g 脂質:13.9g 炭水化:83.9g 食塩相:2.9g	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 コーヒー牛乳  1人分 -531kcal 卵白ク:22.0g 脂質:12.8g 炭水化:74.8g 食塩相:3.6g	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  1人分 -460kcal 卵白ク:18.3g 脂質:8.7g 炭水化:75.7g 食塩相:2.3g	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  1人分 -383kcal 卵白ク:17.8g 脂質:16.1g 炭水化:43.6g 食塩相:2.8g
昼	鶏肉のみぞれのつけ丼 すまし汁(なると・椎茸) がんもの含め煮 ゼリー入りフルーツポンチ  1人分 -711kcal 卵白ク:27.3g 脂質:22.5g 炭水化:94.6g 食塩相:4.0g	ご飯(麦入り) わかめスープ 旨塩鍋風煮込み 干しえびと野菜の炒め物 黒糖まんじゅう  1人分 -585kcal 卵白ク:26.1g 脂質:12.4g 炭水化:90.1g 食塩相:3.1g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・J-ソ) 鮭の菜種焼き 花野菜のグリル マスタードソース フルーツ(りんご)  1人分 -572kcal 卵白ク:28.2g 脂質:15.7g 炭水化:77.3g 食塩相:2.5g	A定食 【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・長葱) 鶏の唐揚げ さつま揚げと糸昆布の炒め煮 胡瓜の梅かつおがけ  1人分 -808kcal 卵白ク:37.0g 脂質:34.8g 炭水化:79.7g 食塩相:3.8g	サンマーマン 餃子 いちごムース  1人分 -632kcal 卵白ク:25.4g 脂質:16.3g 炭水化:93.0g 食塩相:9.0g	六子野菜天丼 すまし汁(そうめん・三つ葉) 卵豆腐かにあんかけ グレープゼリー(素使用)  1人分 -685kcal 卵白ク:21.2g 脂質:18.1g 炭水化:104.3g 食塩相:3.7g	五目炒飯 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉のオイスター炒め ヨーグルト(ストロベリーソース)  1人分 -577kcal 卵白ク:20.9g 脂質:17.1g 炭水化:81.5g 食塩相:3.0g
				B定食 ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・長葱) メンチカツ さつま揚げと糸昆布の炒め煮 胡瓜の梅かつおがけ  1人分 -725kcal 卵白ク:22.0g 脂質:25.2g 炭水化:99.7g 食塩相:4.4g			
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・もやし) 豚肉の柳川風煮 カリフラワーのかにあんかけ 即席漬け  1人分 -606kcal 卵白ク:28.7g 脂質:15.7g 炭水化:82.2g 食塩相:3.9g	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・玉葱) タラの明太マヨネーズ焼 肉詰めいなりの炊き合わせ うぐいす豆  1人分 -559kcal 卵白ク:26.9g 脂質:12.9g 炭水化:81.3g 食塩相:3.0g	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・白菜) 鶏肉の七味焼き 小松菜の白和え 漬物(しば漬)  1人分 -530kcal 卵白ク:23.8g 脂質:15.4g 炭水化:68.4g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 豆腐の海鮮五目あんかけ 春雨の炒め物 ザーサイ漬  1人分 -536kcal 卵白ク:21.8g 脂質:11.0g 炭水化:83.7g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・J-ソ) カレイのピザ風焼き マカロニサラダ 漬物(青かつぱ)  1人分 -484kcal 卵白ク:24.9g 脂質:6.5g 炭水化:77.7g 食塩相:2.6g	ご飯(麦入り) かきたまスープ 青椒肉絲 三色ナムル わかめの酢の物  1人分 -622kcal 卵白ク:28.1g 脂質:19.7g 炭水化:78.0g 食塩相:3.3g	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・わかめ) 豚肉の柚子胡椒炒め なすの含め煮 うすら豆  1人分 -776kcal 卵白ク:25.5g 脂質:30.5g 炭水化:94.8g 食塩相:3.1g
日計	1人分 -1807kcal 卵白ク:74.8g 脂質:49.0g 炭水化:254.7g 食塩相:10.6g	1人分 -1729kcal 卵白ク:74.1g 脂質:43.0g 炭水化:259.7g 食塩相:8.9g	1人分 -1631kcal 卵白ク:73.9g 脂質:42.7g 炭水化:227.4g 食塩相:7.6g	1人分 -1914kcal 卵白ク:82.5g 脂質:59.7g 炭水化:247.3g 食塩相:9.5g	1人分 -1647kcal 卵白ク:72.3g 脂質:35.6g 炭水化:245.5g 食塩相:15.2g	1人分 -1767kcal 卵白ク:67.6g 脂質:46.5g 炭水化:258.0g 食塩相:9.3g	1人分 -1736kcal 卵白ク:64.2g 脂質:63.7g 炭水化:219.9g 食塩相:8.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年12月30日(月) ~ 2025年02月01日(土)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 柚子おろし肉団子  ブロccoliの和風マヨネーズ和え 牛乳	二色パン  ポトフ風 菜ごもり卵 フルーツ缶(パイナップル)	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(イチゴジャム) 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  ささみ和え  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 ミルクティー 
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め ビーフンソテー  パインムース	けんちんうどん  菜の花の胡麻和え 手作り豆乳プリン	炊き込み御飯  豚汁 ホタテフライ&はんぺんチーズフライ 柚子和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・玉葱) チキンソテー パーベキューソース 煮しめ  長芋と青じその和え物	ご飯(麦入り)  野菜スープ 味噌煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 わかめとしらすの三杯酢	ミートボールナポリタン ポタージュ  シーザーサラダ コーヒーゼリー	ポークガーリックライス 中華スープ(豆腐・きくらげ) さっぱりマカロニサラダ 杏仁豆腐 
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・青梗菜) チキングリルビ初レトルト ひじきの煮物  漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(はんぺん・オクラ) ぶり大根  卵の花 キャベツと蒸し鶏の大葉和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・みつば) 豚肉のトマト煮込み  ブロccoliの香り炒め うぐいす豆	ご飯(麦入り)  ワンタンスープ 白身魚の中華蒸し野菜あん じゃが芋の青のりバター 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・花麩) さばの塩焼き  大豆五目煮 胡瓜のしそ漬け	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 うずら豆 	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉の治部煮 小松菜のくるみ和え 漬物(つぼ漬) 
日計	1食分: 640kcal 炭水化物: 22.9g 脂質: 27.0g 炭水化物: 73.9g 食塩相: 2.9g	1食分: 618kcal 炭水化物: 26.7g 脂質: 19.0g 炭水化物: 80.9g 食塩相: 3.9g	1食分: 658kcal 炭水化物: 28.6g 脂質: 21.6g 炭水化物: 85.0g 食塩相: 3.0g	1食分: 458kcal 炭水化物: 21.6g 脂質: 4.8g 炭水化物: 77.7g 食塩相: 3.7g	1食分: 688kcal 炭水化物: 28.0g 脂質: 28.6g 炭水化物: 75.2g 食塩相: 3.0g	1食分: 584kcal 炭水化物: 27.5g 脂質: 12.9g 炭水化物: 86.8g 食塩相: 2.8g	1食分: 555kcal 炭水化物: 23.3g 脂質: 14.9g 炭水化物: 78.8g 食塩相: 3.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2024年12月30日(月) ~ 2025年02月01日(土)

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)		
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(レズツ・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ缶(洋なし) コーヒー牛乳 	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  フルーツ缶(カクテル)		
昼	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・オクラ) アジフライ&えびフライ ポテトサラダ  フルーツ(パイナップル)	五目そば 肉焼売  抹茶オムレット	バターライス かぼちゃのポタージュ  ロールキャベツ  ピーチゼリー(素使用)	大豆とチキンのキーマカレー コールスローサラダ ジョア 	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・そうめん) さばの味噌煮  海老真丈と野菜の炊き合わせ ひじきサラダ		
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(庄内麩・小松菜) 鯖の照り焼き  根菜の炒め煮 うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 豚肉の生姜焼き  南瓜の甘煮  漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り)  味噌汁(白玉麩・いんげん) タラのムニエル マスタードソース 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) 味噌汁(茄子・大根葉) 肉団子と冬野菜の黒酢炒め かにかまサラダ  フルーツ缶(みかん)	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 うずら豆		
日計	1和計:1683kcal 卵白ク:62.7g 脂質:35.0g 炭水化:271.7g 食塩相:8.3g	1和計:1683kcal 卵白ク:67.8g 脂質:44.3g 炭水化:247.5g 食塩相:7.8g	1和計:1581kcal 卵白ク:68.4g 脂質:24.2g 炭水化:265.6g 食塩相:10.0g	1和計:1753kcal 卵白ク:60.5g 脂質:39.4g 炭水化:284.8g 食塩相:9.0g	1和計:1791kcal 卵白ク:68.7g 脂質:58.0g 炭水化:240.7g 食塩相:10.0g		