

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年02月24日(月) ~ 2025年04月06日(日)

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2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(レズ・アあんぱん) 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) 菜ごもり卵 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 コンソメスープ(キャベツ・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) 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 フルーツ缶(みかん)
昼	麻婆丼 中華スープ(白菜・ニラ) ナムル  フルーツ(パイナップル)	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) 玉子スープ 鶏肉のレモン醤油焼き ラタトゥイユ  ピーチムース	茸のかき玉うどん れんこんの塩炒め フルーツあんみつ 	ビーフカレー  大根サラダ アロエヨーグルト	スパゲティナポリタン コンソメスープ(菜の花・人参) シーザーサラダ いちごムース 	牛丼  きのコスープ 豆たっぷりサラダ ほうれん草の生姜和え
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(かぶ・大根葉) 豚肉と野菜の卵炒め 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) 鶏と豆腐の揚げ出し 蓮根とちくわの炒め煮 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 もやしサラダ	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・青ねぎ) 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) ほうれん草のスープ 和風チキンローフ 盛り合わせサラダ  漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り)  味噌汁(なめこ・長葱) 茹で豚のぼん酢ソース 厚揚げと茄子の炊き合せ 小松菜のお浸し	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・人参) タラの竜田焼  高野豆腐の含め煮 漬物(さくら漬)
日計	1食分:541kcal 炭水化物:23.2g 脂質:9.5g 炭水化物:88.6g 食塩相:2.2g	1食分:438kcal 炭水化物:19.4g 脂質:15.7g 炭水化物:53.9g 食塩相:1.9g	1食分:492kcal 炭水化物:22.0g 脂質:10.2g 炭水化物:75.8g 食塩相:2.8g	1食分:492kcal 炭水化物:17.1g 脂質:7.7g 炭水化物:86.8g 食塩相:2.4g	1食分:485kcal 炭水化物:19.8g 脂質:19.1g 炭水化物:58.5g 食塩相:3.4g	1食分:494kcal 炭水化物:20.6g 脂質:9.4g 炭水化物:80.3g 食塩相:2.8g	1食分:624kcal 炭水化物:20.3g 脂質:17.2g 炭水化物:97.0g 食塩相:2.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年02月24日(月) ~ 2025年04月06日(日)

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9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 1和料: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(マーマレード) オムレツ フルーツ(バナナ) ミルクティー 1和料:450kcal 卵白ク:11.6g 脂質:9.1g 炭水化:82.4g 食塩相:1.7g	ご飯(麦入り) 味噌汁(玉葱・しめじ) 炒り卵 花野菜サラダ 牛乳 1和料:502kcal 卵白ク:20.8g 脂質:10.5g 炭水化:79.6g 食塩相:2.8g	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 1和料:492kcal 卵白ク:18.2g 脂質:6.6g 炭水化:87.7g 食塩相:2.4g	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 1和料:514kcal 卵白ク:19.4g 脂質:18.1g 炭水化:68.9g 食塩相:2.9g	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 1和料:548kcal 卵白ク:23.7g 脂質:13.8g 炭水化:78.8g 食塩相:2.7g	パン(レーズン・クリーム) ボタージュ ベーコンチーズスクランブル フルーツ缶(カクテル) 1和料:522kcal 卵白ク:21.8g 脂質:21.0g 炭水化:61.2g 食塩相:3.3g
昼	【ひな祭り】 ちらし寿司 すまし汁(あさり・みつ葉) 春野菜の炊き合わせ 桜まんじゅう 1和料:585kcal 卵白ク:28.3g 脂質:9.6g 炭水化:93.4g 食塩相:3.0g	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ccoliのソテー フレンチサラダ 1和料:653kcal 卵白ク:30.7g 脂質:15.5g 炭水化:95.5g 食塩相:3.8g	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・長葱) 豚肉と玉葱の炒め物 枝豆腐のサラダ ヨーグルトパバロア(ブルーベリー) 1和料:644kcal 卵白ク:29.1g 脂質:16.9g 炭水化:89.7g 食塩相:2.7g	焼き鳥丼 白菜のスープ 大根サラダ ゼリー入りフルーツポンチ 1和料:656kcal 卵白ク:23.6g 脂質:17.0g 炭水化:96.8g 食塩相:2.6g	山菜おろしそば かき揚げ 抹茶プリン 1和料:608kcal 卵白ク:19.3g 脂質:16.4g 炭水化:95.8g 食塩相:4.3g	豚こら炒飯 中華スープ(春雨・きくらげ) 餃子 ぶどうムース 1和料:611kcal 卵白ク:17.4g 脂質:18.6g 炭水化:90.2g 食塩相:2.2g	海老とアスパラのマカロニグラタン トマトスープ キャベツサラダ エクレア 1和料:584kcal 卵白ク:21.9g 脂質:21.9g 炭水化:73.4g 食塩相:2.9g
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 うぐいす豆 1和料:605kcal 卵白ク:26.1g 脂質:11.6g 炭水化:95.2g 食塩相:3.2g	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(つぼ漬) 1和料:692kcal 卵白ク:30.7g 脂質:20.8g 炭水化:90.9g 食塩相:4.1g	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 ひじきの煮物 なめ茸おろし 1和料:578kcal 卵白ク:16.7g 脂質:18.1g 炭水化:84.3g 食塩相:2.8g	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(青かつぱ) 1和料:531kcal 卵白ク:25.3g 脂質:10.7g 炭水化:79.2g 食塩相:3.5g	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 1和料:604kcal 卵白ク:27.3g 脂質:20.3g 炭水化: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 1和料:513kcal 卵白ク:26.1g 脂質:7.1g 炭水化:82.5g 食塩相:3.2g	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(しば漬) 1和料:614kcal 卵白ク:28.7g 脂質:17.7g 炭水化:82.4g 食塩相:3.5g
日計	1和料:1680kcal 卵白ク:75.7g 脂質:32.0g 炭水化:263.1g 食塩相:9.1g	1和料:1795kcal 卵白ク:73.0g 脂質:45.4g 炭水化:268.8g 食塩相:9.6g	1和料:1724kcal 卵白ク:66.6g 脂質:45.5g 炭水化:253.6g 食塩相:8.3g	1和料:1679kcal 卵白ク:67.1g 脂質:34.3g 炭水化:263.7g 食塩相:8.4g	1和料:1726kcal 卵白ク:66.0g 脂質:54.8g 炭水化:238.4g 食塩相:9.9g	1和料:1672kcal 卵白ク:67.2g 脂質:39.5g 炭水化:251.5g 食塩相:8.1g	1和料:1720kcal 卵白ク:72.4g 脂質:60.6g 炭水化:217.0g 食塩相:9.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年02月24日(月) ~ 2025年04月06日(日)

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16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 	白パン・チョコパン 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) ホーリクテマスタード風味ソース 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 フルーツ缶(みかん)	醤油ラーメン  かに焼売 グレープゼリー(素使用)	A定食  【お誕生日会】 まぐろとろろ丼  味噌汁(庄内麩・長葱) 筍と菜の花の土佐炒め 胡瓜としらすの酢の物	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 マンゴープリン	ソース焼きそば  春巻き 手作り豆花(トウファ) 	キーマカレー  レタスサラダ ショア
	Iカロリー:507kcal 炭水化物:19.0g 脂質:12.6g 炭水化物:78.1g 食塩相:2.8g	Iカロリー:346kcal 炭水化物:18.0g 脂質:12.5g 炭水化物:40.5g 食塩相:2.1g	Iカロリー:490kcal 炭水化物:20.0g 脂質:7.6g 炭水化物:82.1g 食塩相:3.2g	Iカロリー:450kcal 炭水化物:20.3g 脂質:7.1g 炭水化物:74.9g 食塩相:2.9g	Iカロリー:521kcal 炭水化物:22.6g 脂質:14.5g 炭水化物:76.3g 食塩相:2.7g	Iカロリー:504kcal 炭水化物:16.3g 脂質:8.8g 炭水化物:88.2g 食塩相:2.8g	Iカロリー:607kcal 炭水化物:23.9g 脂質:19.9g 炭水化物:82.7g 食塩相:3.6g
	Iカロリー:680kcal 炭水化物:27.4g 脂質:23.8g 炭水化物:85.0g 食塩相:2.6g	Iカロリー:627kcal 炭水化物:17.1g 脂質:18.6g 炭水化物:96.8g 食塩相:2.6g	Iカロリー:613kcal 炭水化物:21.3g 脂質:19.2g 炭水化物:84.8g 食塩相:5.5g	Iカロリー:470kcal 炭水化物:23.4g 脂質:4.6g 炭水化物:81.6g 食塩相:2.8g	Iカロリー:552kcal 炭水化物:25.6g 脂質:9.4g 炭水化物:86.1g 食塩相:2.1g	Iカロリー:609kcal 炭水化物:24.8g 脂質:19.3g 炭水化物:82.0g 食塩相:3.9g	Iカロリー:678kcal 炭水化物:22.3g 脂質:17.0g 炭水化物:104.7g 食塩相:3.7g
			B定食  【お誕生日会】 ロコモコ丼  味噌汁(庄内麩・長葱) 筍と菜の花の土佐炒め 胡瓜としらすの酢の物 Iカロリー:828kcal 炭水化物:33.8g 脂質:32.5g 炭水化物:94.1g 食塩相:3.3g				
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 ビーンズサラダ	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 白菜の浅漬け	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 わさび豆腐	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 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  漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・人参) 豆腐ステーキ春野菜あん 切干大根の炒め煮  三色豆
日計	Iカロリー:1748kcal 炭水化物:73.4g 脂質:53.6g 炭水化物:232.7g 食塩相:8.8g	Iカロリー:1682kcal 炭水化物:68.3g 脂質:49.3g 炭水化物:235.8g 食塩相:7.4g	Iカロリー:1670kcal 炭水化物:61.5g 脂質:46.0g 炭水化物:240.9g 食塩相:12.2g	Iカロリー:1700kcal 炭水化物:68.5g 脂質:50.3g 炭水化物:236.6g 食塩相:9.2g	Iカロリー:1667kcal 炭水化物:75.1g 脂質:44.1g 炭水化物:231.9g 食塩相:8.2g	Iカロリー:1736kcal 炭水化物:67.2g 脂質:45.1g 炭水化物:257.5g 食塩相:10.0g	Iカロリー:1894kcal 炭水化物:68.2g 脂質:49.8g 炭水化物:286.2g 食塩相:10.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年02月24日(月) ~ 2025年04月06日(日)

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23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 	パン(バターロール・黒糖) ミネストローネ風スープ 白菜とツナの炒め物 牛乳 	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 	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 白菜の柚子風味サラダ 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	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・椎茸) 親子煮 切り昆布の煮物 たいやき(あんこ) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・オクラ) カツオカツ&はんぺんチーズフライ かぼちゃと豆のサラダ ヨーグルト(かりん粉) 	菜の花と卵のクリームパゲッティ コンソメスープ(しろ菜・玉葱) グリーンサラダ ピーチゼリー(素使用) 	【イベント】 	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・キヌサヤ) 鶏肉のボン酢おろしソース ちくわとキャベツの炒め物 長芋と青じその和え物 	ウィンナーと玉葱のカレーピラフ ポタージュ 春キャベツとチーズのサラダ 白玉フルーツポンチ 	皿うどん 肉焼売 杏仁豆腐 
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) 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) 味噌汁(しめじ・玉葱) ホキの磯辺焼き 肉詰めいなりの炊き合わせ キャベツと蒸し鶏の大葉和え 	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・かいわれ) 豚ロースの照り焼き 三色ナムル 即席漬け 	ご飯(麦入り) コンソメスープ(白菜・ｺｰﾝ) 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 うぐいす豆 	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 漬物(しば漬) 
日計	1食分:490kcal 卵白:18.7g 脂質:10.8g 炭水化:77.8g 食塩相:2.8g	1食分:485kcal 卵白:18.9g 脂質:14.1g 炭水化:71.6g 食塩相:2.8g	1食分:510kcal 卵白:22.6g 脂質:9.6g 炭水化:82.8g 食塩相:2.2g	1食分:556kcal 卵白:24.5g 脂質:13.9g 炭水化:79.5g 食塩相:2.8g	1食分:528kcal 卵白:21.8g 脂質:13.4g 炭水化:73.2g 食塩相:3.5g	1食分:514kcal 卵白:18.6g 脂質:13.9g 炭水化:76.7g 食塩相:2.2g	1食分:383kcal 卵白:17.8g 脂質:16.1g 炭水化:43.6g 食塩相:2.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年02月24日(月) ~ 2025年04月06日(日)




	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30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 1171kcal 炭水化物:74.2g 脂質:46.3g 食塩相:8.5g	ジャムパン ポトフ風  菜ごもり卵 コーヒー牛乳 1155kcal 炭水化物:17.3g 脂質:16.2g 食塩相:3.0g	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 1154kcal 炭水化物:23.0g 脂質:15.0g 食塩相:3.0g	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・かいわれ) 野菜のツナ炒め  納豆  ヨーグルト 1154kcal 炭水化物:21.2g 脂質:13.9g 食塩相:2.7g	ロールパン(ピーナッツ) クリームスープ(白菜・人参) 豚肉と野菜のソテー  フルーツ(バナナ)  1145kcal 炭水化物:18.1g 脂質:10.5g 食塩相:2.3g	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 1149kcal 炭水化物:24.5g 脂質:11.2g 食塩相:2.7g	パン(バターロール・黒糖) 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)  1157kcal 炭水化物:19.5g 脂質:15.2g 食塩相:2.7g
昼	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・ｺｰﾝ) 鮭のバジル焼き  大根サラダ  チョコドーナツ 1160kcal 炭水化物:26.8g 脂質:17.7g 食塩相:3.0g	豆乳味噌うどん ちくわの磯辺揚げ  わかめとしらすの酢の物 1173kcal 炭水化物:27.1g 脂質:29.1g 食塩相:5.6g	かしわ御飯  豚汁  筍と菜の花ｺｯｸ&ﾋﾞｰﾝ肉詰めﾌﾗｲ 白菜の柚子漬 1168kcal 炭水化物:17.3g 脂質:19.5g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) わかめスープ  回鍋肉  ビーフン炒め いちごババロア(苺ｸﾞｰﾙ) 1165kcal 炭水化物:28.4g 脂質:14.7g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・ｷﾞﾝｽﾞﾔ) 和風ハンバーグ  切干大根の煮物  みかんヨーグルト 1159kcal 炭水化物:20.6g 脂質:14.2g 食塩相:3.5g	海老とそら豆のかき揚げ丼  味噌汁(大根・大根菜) 卵豆腐かにあんかけ メロンゼリー  1162kcal 炭水化物:19.9g 脂質:15.4g 食塩相:3.5g	鮭と玉子の混ぜごはん  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)  1154kcal 炭水化物:26.1g 脂質:12.3g 食塩相:2.6g
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 1157kcal 炭水化物:25.5g 脂質:17.0g 食塩相:3.0g	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(つぼ漬) 1151kcal 炭水化物:25.2g 脂質:9.8g 食塩相:3.5g	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 1165kcal 炭水化物:29.5g 脂質:17.7g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り)  味噌汁(花麩・しろ菜) サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター 漬物(さくら漬) 1155kcal 炭水化物:24.4g 脂質:10.5g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 中華スープ(しめじ・にら) 豚肉のんにく醤油焼き ちんげん菜とツナのさっと煮 冷奴  1161kcal 炭水化物:27.1g 脂質:22.2g 食塩相:3.1g	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) 1169kcal 炭水化物:27.5g 脂質:28.5g 食塩相:3.0g	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(青かつぱ) 1163kcal 炭水化物:23.7g 脂質:22.2g 食塩相:3.5g
日計	11714kcal 炭水化物:74.2g 脂質:46.3g 食塩相:8.5g	11753kcal 炭水化物:69.6g 脂質:55.1g 食塩相:12.1g	11804kcal 炭水化物:69.8g 脂質:52.2g 食塩相:9.0g	11703kcal 炭水化物:74.0g 脂質:39.1g 食塩相:9.1g	11669kcal 炭水化物:65.8g 脂質:46.9g 食塩相:9.0g	11824kcal 炭水化物:71.9g 脂質:55.1g 食塩相:9.2g	11751kcal 炭水化物:69.3g 脂質:49.7g 食塩相:8.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年02月24日(月) ~ 2025年04月06日(日)

3月31日(月)							
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 1杯分:468kcal 水分:18.4g 脂質:6.5g 炭水化:81.9g 食塩相:3.0g						
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  1杯分:672kcal 水分:27.7g 脂質:23.0g 炭水化:84.7g 食塩相:3.1g						
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・白菜) さわらの塩麹焼き  ビーフンソテー うぐいす豆 1杯分:570kcal 水分:25.4g 脂質:11.3g 炭水化:86.2g 食塩相:3.2g						
日計	1杯分:1710kcal 水分:71.5g 脂質:40.8g 炭水化:252.8g 食塩相:9.3g						