

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年01月27日(月) ~ 2025年03月02日(日)

	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)	2月1日(土)	2月2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(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)	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	ジャムパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵  牛乳
	1人分:478kcal 卵白ク:19.3g 脂質:6.5g 炭水化:83.2g 食塩相:3.2g	1人分:393kcal 卵白ク:15.3g 脂質:6.1g 炭水化:69.2g 食塩相:1.5g	1人分:511kcal 卵白ク:23.4g 脂質:9.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.8g	1人分:482kcal 卵白ク:19.0g 脂質:10.8g 炭水化:76.9g 食塩相:2.5g	1人分:543kcal 卵白ク:20.8g 脂質:20.4g 炭水化:69.0g 食塩相:3.4g	1人分:504kcal 卵白ク:19.9g 脂質:12.4g 炭水化:75.3g 食塩相:2.8g	1人分:489kcal 卵白ク:20.2g 脂質:15.3g 炭水化:66.9g 食塩相:2.8g
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	パンとほうれん草の和風パスタ  野菜スープ ミモザサラダ  フルーツポンチ	ねぎ塩豚丼  味噌汁(椎茸・大根菜) 高野豆腐の含め煮 たいやき
	1人分:622kcal 卵白ク:17.3g 脂質:17.8g 炭水化:97.1g 食塩相:2.7g	1人分:599kcal 卵白ク:28.3g 脂質:16.1g 炭水化:84.2g 食塩相:2.9g	1人分:538kcal 卵白ク:15.5g 脂質:5.8g 炭水化:104.2g 食塩相:3.3g	1人分:688kcal 卵白ク:24.2g 脂質:18.4g 炭水化:102.9g 食塩相:3.7g	1人分:624kcal 卵白ク:22.3g 脂質:21.5g 炭水化:82.3g 食塩相:4.2g	1人分:636kcal 卵白ク:20.3g 脂質:20.9g 炭水化:88.4g 食塩相:3.4g	1人分:655kcal 卵白ク:27.6g 脂質:19.1g 炭水化:89.3g 食塩相:2.7g
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・大根菜) 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	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏むね肉のグリル 野菜マリネ添え 厚揚げの味噌炒め  白菜のゆかり和え	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・かいわれ) 白身魚旨だしあんかけ 蓮根金平  漬物(青かっぱ)
	1人分:583kcal 卵白ク:26.1g 脂質:10.7g 炭水化:91.4g 食塩相:2.5g	1人分:691kcal 卵白ク:24.2g 脂質:22.1g 炭水化:94.1g 食塩相:3.4g	1人分:532kcal 卵白ク:29.5g 脂質:8.5g 炭水化:82.3g 食塩相:3.8g	1人分:583kcal 卵白ク:17.3g 脂質:10.2g 炭水化:105.0g 食塩相:2.9g	1人分:624kcal 卵白ク:25.6g 脂質:16.1g 炭水化:89.4g 食塩相:2.4g	1人分:582kcal 卵白ク:30.6g 脂質:12.4g 炭水化:83.6g 食塩相:4.5g	1人分:469kcal 卵白ク:24.2g 脂質:3.6g 炭水化:81.4g 食塩相:3.4g
日計	1人分:1683kcal 卵白ク:62.7g 脂質:35.0g 炭水化:271.7g 食塩相:8.3g	1人分:1683kcal 卵白ク:67.8g 脂質:44.3g 炭水化:247.5g 食塩相:7.8g	1人分:1581kcal 卵白ク:68.4g 脂質:24.2g 炭水化:265.6g 食塩相:10.0g	1人分:1753kcal 卵白ク:60.5g 脂質:39.4g 炭水化:284.8g 食塩相:9.0g	1人分:1791kcal 卵白ク:68.7g 脂質:58.0g 炭水化:240.7g 食塩相:10.0g	1人分:1722kcal 卵白ク:70.8g 脂質:45.7g 炭水化:247.3g 食塩相:10.7g	1人分:1613kcal 卵白ク:72.0g 脂質:38.0g 炭水化:237.6g 食塩相:9.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年01月27日(月)～2025年03月02日(日)

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウィンナー炒め 納豆 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) 味噌汁(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(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 ミルクティー 	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) ウィンナーと野菜のソテー 牛乳 
昼	【節分】 巻き寿司  すまし汁(あおさ・三つ葉) 肉団子と大豆の甘酢炒め 豆乳きなこプリン 	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  青リンゴゼリー(素使用)	かき揚げそば 五目金平  カステラ	ご飯(麦入り) 茄子と白菜のスープ  牛肉の黒胡椒炒め さつまいのいとこ煮 胡瓜とおくらの梅肉和え	トマト煮込みのポークハヤシ ミモザサラダ  プリン	あんかけ焼きそば かに焼売  フルーツ杏仁	ロコモコ丼 ポタージュ  ポテトフライ ヨーグルト(キウイソース)
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・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) すまし汁(そうめん・かいわれ) 豚ロースのポークジンジャー ピーマンの当座煮  オクラのなめたけ和え	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・いんげん) 鶏肉の和風ピカタ  じゃが芋の明太マヨ焼き 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(庄内麩・青ねぎ) めばるの生姜煮  いかとキャベツの明太炒め 三色豆	ご飯(麦入り) すまし汁(えのき・三つ葉) 鶏肉の山椒味噌焼き ひじきの煮物  即席漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 豚肉と蓮根のオイスター炒め がんもの炊き合わせ  うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鮭のみりん醤油焼  南瓜の煮物 漬物(青かっぱ)
日計	1人分:1873kcal 炭水化:279.2g 脂質:51.6g 食塩相:12.9g	1人分:1764kcal 炭水化:229.7g 脂質:52.6g 食塩相:8.7g	1人分:1762kcal 炭水化:258.6g 脂質:48.7g 食塩相:9.5g	1人分:1742kcal 炭水化:268.3g 脂質:40.4g 食塩相:8.6g	1人分:1771kcal 炭水化:252.7g 脂質:47.5g 食塩相:9.4g	1人分:1848kcal 炭水化:257.2g 脂質:53.5g 食塩相:10.5g	1人分:1802kcal 炭水化:259.6g 脂質:48.8g 食塩相:9.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年01月27日(月)～2025年03月02日(日)

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(椎茸・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(バナナ) 	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	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(キャベツ・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(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 	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ) 
	1食分:478kcal 卵白ク:15.2g 脂質:12.0g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g	1食分:544kcal 卵白ク:20.6g 脂質:18.2g 炭水化:75.4g 食塩相:2.6g	1食分:420kcal 卵白ク:13.2g 脂質:3.8g 炭水化:81.6g 食塩相:2.7g	1食分:491kcal 卵白ク:19.8g 脂質:8.6g 炭水化:80.7g 食塩相:2.9g	1食分:373kcal 卵白ク:14.4g 脂質:14.2g 炭水化:45.0g 食塩相:2.0g	1食分:506kcal 卵白ク:21.3g 脂質:9.3g 炭水化:81.8g 食塩相:3.0g	1食分:478kcal 卵白ク:16.3g 脂質:11.0g 炭水化:80.8g 食塩相:2.1g
昼	ご飯(麦入り) 中華スープ(大根・葱) 中華風牛肉じゃが  卵豆腐えびあんかけ ジョア	ご飯(麦入り) 野菜スープ  照りマヨチキン  パンプキンサラダ パインムース	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・三つ葉) さばの七味焼き  わかめとしらすの酢の物 ゼリー入りフルーツポンチ	茄子のミートスパゲティ コンソメスープ(白菜・大根葉) 野菜マリネ  カスタードワッフル	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・里芋) 酢鶏  肉焼売  フルーツ(りんご)	シーフードピラフ クリ-ム-ス-がけ ミネストローネ風スープ グリーンサラダ  チョコクレープ 	帆立入り生姜の炊き込み御飯 おでん  トマトの青じそ風味 抹茶ババロア 
	1食分:718kcal 卵白ク:30.8g 脂質:19.6g 炭水化:100.3g 食塩相:3.6g	1食分:695kcal 卵白ク:22.3g 脂質:27.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.4g	1食分:687kcal 卵白ク:24.0g 脂質:24.1g 炭水化:87.1g 食塩相:2.8g	1食分:714kcal 卵白ク:25.4g 脂質:23.9g 炭水化:92.6g 食塩相:2.5g	1食分:857kcal 卵白ク:27.9g 脂質:29.4g 炭水化:115.5g 食塩相:4.9g	1食分:637kcal 卵白ク:20.6g 脂質:12.3g 炭水化:108.7g 食塩相:3.6g	1食分:629kcal 卵白ク:27.0g 脂質:15.1g 炭水化:92.8g 食塩相:3.4g
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 白菜サラダ	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) 豆腐ハバ-クと温野菜のｼﾞｰｽ 大根と胡瓜の浅漬け  うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 麩チャンプルー  ビーンズサラダ  漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・白玉麩) サゴシ竜田の梅煮 コールスローサラダ  漬物(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 鱈のもろみ味噌焼き つきこんそぼろ炒め  漬物(青かっぱ) 	ご飯(麦入り) 中華スープ(チカ-野菜・えのき) ゆで豚と野菜の黒酢だれ 春雨サラダ  ザ-サイ冷奴	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 白身フライ・鱈大葉フライ  大豆の炒り煮  ほうれん草の和え物
	1食分:520kcal 卵白ク:26.5g 脂質:8.1g 炭水化:81.6g 食塩相:2.6g	1食分:683kcal 卵白ク:22.0g 脂質:15.9g 炭水化:111.1g 食塩相:5.2g	1食分:637kcal 卵白ク:32.1g 脂質:16.9g 炭水化:86.0g 食塩相:4.2g	1食分:582kcal 卵白ク:27.7g 脂質:18.8g 炭水化:71.6g 食塩相:3.2g	1食分:523kcal 卵白ク:27.9g 脂質:11.5g 炭水化:72.2g 食塩相:2.9g	1食分:564kcal 卵白ク:25.3g 脂質:14.2g 炭水化:80.0g 食塩相:4.5g	1食分:621kcal 卵白ク:25.3g 脂質:18.3g 炭水化:88.3g 食塩相:3.1g
日計	1食分:1716kcal 卵白ク:72.5g 脂質:39.7g 炭水化:259.0g 食塩相:8.8g	1食分:1922kcal 卵白ク:64.9g 脂質:61.4g 炭水化:274.2g 食塩相:10.2g	1食分:1744kcal 卵白ク:69.3g 脂質:44.8g 炭水化:254.7g 食塩相:9.7g	1食分:1787kcal 卵白ク:72.9g 脂質:51.3g 炭水化:244.9g 食塩相:8.6g	1食分:1753kcal 卵白ク:70.2g 脂質:55.1g 炭水化:232.7g 食塩相:9.8g	1食分:1707kcal 卵白ク:67.2g 脂質:35.8g 炭水化:270.5g 食塩相:11.1g	1食分:1728kcal 卵白ク:68.6g 脂質:44.4g 炭水化:261.9g 食塩相:8.6g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年01月27日(月)～2025年03月02日(日)

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・いんげん) ソーセージ炒め 大根の甘酢和え  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(大根・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・青ねぎ) 竹輪と野菜の炒め物 納豆  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 ミルクティー 	ご飯(麦入り) 味噌汁(里芋・大根葉) 炒り卵  白菜のカニカマ和え 牛乳	ロールパン(アプリコット) 具沢山クリームスープ お魚ソーセージの炒め物 フルーツ缶(カクテル) 
	1杯 445kcal 卵白 15.1g 脂質 5.1g 炭水化 78.3g 食塩相 2.0g	1杯 487kcal 卵白 16.3g 脂質 15.7g 炭水化 70.7g 食塩相 2.1g	1杯 461kcal 卵白 19.0g 脂質 7.0g 炭水化 79.1g 食塩相 1.8g	1杯 565kcal 卵白 24.7g 脂質 13.8g 炭水化 82.1g 食塩相 2.7g	1杯 522kcal 卵白 18.1g 脂質 17.8g 炭水化 73.9g 食塩相 3.5g	1杯 496kcal 卵白 19.2g 脂質 10.3g 炭水化 78.6g 食塩相 2.3g	1杯 512kcal 卵白 19.2g 脂質 11.9g 炭水化 82.3g 食塩相 3.2g
昼	油麩と豚の卵とし丼 味噌汁(なめこ・絹さや) 切干大根の煮物 ジョア 	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜のごま煮 もやしとピーマンのおかか炒め 青梗菜の生姜和え 	塩ラーメン  餃子 マンゴープリン	A定食  【お誕生日会】 ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・葱) 鶏の唐揚げ ポテトサラダ かぶの浅漬け	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・かいわれ) 厚揚げと根菜のそぼろあんかけ トマトとオクラの和え物 ドーナツ 	豚肉とレタスの炒飯 小松菜ともやしのスープ 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 エクレア
	1杯 618kcal 卵白 26.5g 脂質 14.5g 炭水化 92.2g 食塩相 2.9g	1杯 577kcal 卵白 25.4g 脂質 16.4g 炭水化 78.1g 食塩相 3.3g	1杯 561kcal 卵白 23.8g 脂質 11.3g 炭水化 87.0g 食塩相 5.6g	1杯 855kcal 卵白 35.1g 脂質 39.5g 炭水化 83.8g 食塩相 3.2g	1杯 702kcal 卵白 23.9g 脂質 22.8g 炭水化 96.2g 食塩相 4.2g	1杯 649kcal 卵白 21.0g 脂質 20.4g 炭水化 92.6g 食塩相 3.2g	1杯 656kcal 卵白 17.6g 脂質 20.6g 炭水化 97.6g 食塩相 4.0g
				B定食  ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・葱) 手ごねハンバーグ ポテトサラダ かぶの浅漬け			
				1杯 792kcal 卵白 28.8g 脂質 33.0g 炭水化 90.6g 食塩相 3.6g			
夕	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) コンソメスープ(人参・ピーマン) 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) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 豚肉のごまだれ焼肉 焼きビーフン  たたき胡瓜	ご飯(麦入り) ワンタンスープ 海老団子と春雨のピリ辛煮 ニラ饅頭  三色豆	ご飯(麦入り)  きのこスープ あぶらかれのチリソース 豚肉と野菜の炒め物 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・ほうれん草) 鶏肉の塩麹焼き 南瓜いとこ煮  わさび豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鱈の唐揚げおろしソース 茄子と厚揚げの山椒炒め うずら豆 
	1杯 666kcal 卵白 23.8g 脂質 23.8g 炭水化 87.2g 食塩相 3.8g	1杯 630kcal 卵白 26.4g 脂質 25.0g 炭水化 70.4g 食塩相 3.1g	1杯 638kcal 卵白 26.9g 脂質 19.9g 炭水化 82.8g 食塩相 3.6g	1杯 628kcal 卵白 19.8g 脂質 11.5g 炭水化 107.2g 食塩相 4.5g	1杯 486kcal 卵白 24.7g 脂質 6.4g 炭水化 78.9g 食塩相 3.0g	1杯 598kcal 卵白 25.3g 脂質 14.9g 炭水化 86.9g 食塩相 3.0g	1杯 680kcal 卵白 24.0g 脂質 22.2g 炭水化 92.6g 食塩相 2.8g
日計	1杯 1729kcal 卵白 65.4g 脂質 43.4g 炭水化 257.7g 食塩相 8.7g	1杯 1694kcal 卵白 68.1g 脂質 57.1g 炭水化 219.2g 食塩相 8.5g	1杯 1660kcal 卵白 69.7g 脂質 38.2g 炭水化 248.9g 食塩相 11.0g	1杯 2048kcal 卵白 79.6g 脂質 64.8g 炭水化 273.1g 食塩相 10.3g	1杯 1710kcal 卵白 66.7g 脂質 47.0g 炭水化 249.0g 食塩相 10.7g	1杯 1743kcal 卵白 65.5g 脂質 45.6g 炭水化 258.1g 食塩相 8.5g	1杯 1848kcal 卵白 60.8g 脂質 54.7g 炭水化 272.5g 食塩相 10.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年01月27日(月)～2025年03月02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)		
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  1杯 541kcal 炭水化:88.6g 脂質:9.5g 食塩相:2.2g	パン(レーズン・あんぱん) スクランブルエッグ いんげんの二色浸し 牛乳  1杯 438kcal 炭水化:53.9g 脂質:15.7g 食塩相:1.9g	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  1杯 492kcal 炭水化:75.8g 脂質:10.2g 食塩相:2.8g	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  1杯 492kcal 炭水化:86.8g 脂質:7.7g 食塩相:2.4g	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  1杯 485kcal 炭水化:58.5g 脂質:19.1g 食塩相:3.4g		
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)  1杯 561kcal 炭水化:82.2g 脂質:14.0g 食塩相:2.9g	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) 1杯 704kcal 炭水化:89.2g 脂質:23.0g 食塩相:3.8g	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  1杯 733kcal 炭水化:98.3g 脂質:24.7g 食塩相:3.2g	茸のかき玉うどん れんこんの塩炒め フルーツあんみつ  1杯 628kcal 炭水化:111.9g 脂質:9.3g 食塩相:4.1g	ビーフカレー  大根サラダ アロエヨーグルト 1杯 769kcal 炭水化:98.4g 脂質:29.9g 食塩相:5.2g		
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)  1杯 575kcal 炭水化:78.2g 脂質:15.9g 食塩相:4.4g	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  1杯 683kcal 炭水化:103.4g 脂質:18.1g 食塩相:4.0g	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 1杯 596kcal 炭水化:78.2g 脂質:17.8g 食塩相:2.6g	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 1杯 655kcal 炭水化:97.4g 脂質:14.9g 食塩相:3.3g	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) 1杯 546kcal 炭水化:74.1g 脂質:15.6g 食塩相:2.7g		
日計	1杯 1677kcal 炭水化:249.0g 脂質:39.4g 食塩相:9.6g	1杯 1825kcal 炭水化:246.5g 脂質:56.8g 食塩相:9.7g	1杯 1821kcal 炭水化:252.3g 脂質:52.7g 食塩相:8.6g	1杯 1775kcal 炭水化:296.1g 脂質:31.9g 食塩相:9.8g	1杯 1800kcal 炭水化:231.0g 脂質:64.6g 食塩相:11.3g		