

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  1杯 478kcal 炭水化:15.2g 脂質:12.0g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g | 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)  1杯 544kcal 炭水化:20.6g 脂質:18.2g 炭水化:75.4g 食塩相:2.6g | 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 1杯 420kcal 炭水化:13.2g 脂質:3.8g 炭水化:81.6g 食塩相:2.7g | 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  1杯 491kcal 炭水化:19.8g 脂質:8.6g 炭水化:80.7g 食塩相:2.9g | 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  1杯 373kcal 炭水化:14.4g 脂質:14.2g 炭水化:45.0g 食塩相:2.0g | 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  1杯 506kcal 炭水化:21.3g 脂質:9.3g 炭水化:81.8g 食塩相:3.0g | 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杯 478kcal 炭水化: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 1杯 718kcal 炭水化:30.8g 脂質:19.6g 炭水化:100.3g 食塩相:3.6g | 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 1杯 695kcal 炭水化:22.3g 脂質:27.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.4g | 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 1杯 687kcal 炭水化:24.0g 脂質:24.1g 炭水化:87.1g 食塩相:2.8g | 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 1杯 714kcal 炭水化:25.4g 脂質:23.9g 炭水化:92.6g 食塩相:2.5g | 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) 1杯 857kcal 炭水化:27.9g 脂質:29.4g 炭水化:115.5g 食塩相:4.9g | 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  1杯 637kcal 炭水化:20.6g 脂質:12.3g 炭水化:108.7g 食塩相:3.6g | 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杯 629kcal 炭水化: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 1杯 520kcal 炭水化:26.5g 脂質:8.1g 炭水化:81.6g 食塩相:2.6g | ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) 豆腐ハバ-グと温野菜のﾄﾞｰﾏｰｽ 大根と胡瓜の浅漬け  うぐいす豆  1杯 683kcal 炭水化:22.0g 脂質:15.9g 炭水化:111.1g 食塩相:5.2g | 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) 1杯 637kcal 炭水化:32.1g 脂質:16.9g 炭水化:86.0g 食塩相:4.2g | 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)  1杯 582kcal 炭水化:27.7g 脂質:18.8g 炭水化:71.6g 食塩相:3.2g | 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)  1杯 523kcal 炭水化:27.9g 脂質:11.5g 炭水化:72.2g 食塩相:2.9g | ご飯(麦入り) 中華スープ(ｷﾞﾝｼﾞﾝ菜・えのき) ゆで豚と野菜の黒酢だれ 春雨サラダ  ザ-サイ冷奴  1杯 564kcal 炭水化:25.3g 脂質:14.2g 炭水化:80.0g 食塩相:4.5g | 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杯 621kcal 炭水化:25.3g 脂質:18.3g 炭水化:88.3g 食塩相:3.1g |
| 日計 | 1杯 1716kcal 炭水化:72.5g 脂質:39.7g 炭水化:259.0g 食塩相:8.8g | 1杯 1922kcal 炭水化:64.9g 脂質:61.4g 炭水化:274.2g 食塩相:10.2g | 1杯 1744kcal 炭水化:69.3g 脂質:44.8g 炭水化:254.7g 食塩相:9.7g | 1杯 1787kcal 炭水化:72.9g 脂質:51.3g 炭水化:244.9g 食塩相:8.6g | 1杯 1753kcal 炭水化:70.2g 脂質:55.1g 炭水化:232.7g 食塩相:9.8g | 1杯 1707kcal 炭水化:67.2g 脂質:35.8g 炭水化:270.5g 食塩相:11.1g | 1杯 1728kcal 炭水化: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杯目:445kcal 卵白:15.1g 脂質:5.1g 炭水化:78.3g 食塩相:2.0g | 1杯目:487kcal 卵白:16.3g 脂質:15.7g 炭水化:70.7g 食塩相:2.1g | 1杯目:461kcal 卵白:19.0g 脂質:7.0g 炭水化:79.1g 食塩相:1.8g | 1杯目:565kcal 卵白:24.7g 脂質:13.8g 炭水化:82.1g 食塩相:2.7g | 1杯目:522kcal 卵白:18.1g 脂質:17.8g 炭水化:73.9g 食塩相:3.5g | 1杯目:496kcal 卵白:19.2g 脂質:10.3g 炭水化:78.6g 食塩相:2.3g | 1杯目: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杯目:618kcal 卵白:26.5g 脂質:14.5g 炭水化:92.2g 食塩相:2.9g | 1杯目:577kcal 卵白:25.4g 脂質:16.4g 炭水化:78.1g 食塩相:3.3g | 1杯目:561kcal 卵白:23.8g 脂質:11.3g 炭水化:87.0g 食塩相:5.6g | 1杯目:855kcal 卵白:35.1g 脂質:39.5g 炭水化:83.8g 食塩相:3.2g | 1杯目:702kcal 卵白:23.9g 脂質:22.8g 炭水化:96.2g 食塩相:4.2g | 1杯目:649kcal 卵白:21.0g 脂質:20.4g 炭水化:92.6g 食塩相:3.2g | 1杯目: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杯目: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 あぶらかれいのチリソース 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杯目:666kcal 卵白:23.8g 脂質:23.8g 炭水化:87.2g 食塩相:3.8g | 1杯目:630kcal 卵白:26.4g 脂質:25.0g 炭水化:70.4g 食塩相:3.1g | 1杯目:638kcal 卵白:26.9g 脂質:19.9g 炭水化:82.8g 食塩相:3.6g | 1杯目:628kcal 卵白:19.8g 脂質:11.5g 炭水化:107.2g 食塩相:4.5g | 1杯目:486kcal 卵白:24.7g 脂質:6.4g 炭水化:78.9g 食塩相:3.0g | 1杯目:598kcal 卵白:25.3g 脂質:14.9g 炭水化:86.9g 食塩相:3.0g | 1杯目:680kcal 卵白:24.0g 脂質:22.2g 炭水化:92.6g 食塩相:2.8g |
| 日計 | 1杯目:1729kcal 卵白:65.4g 脂質:43.4g 炭水化:257.7g 食塩相:8.7g | 1杯目:1694kcal 卵白:68.1g 脂質:57.1g 炭水化:219.2g 食塩相:8.5g | 1杯目:1660kcal 卵白:69.7g 脂質:38.2g 炭水化:248.9g 食塩相:11.0g | 1杯目:2048kcal 卵白:79.6g 脂質:64.8g 炭水化:273.1g 食塩相:10.3g | 1杯目:1710kcal 卵白:66.7g 脂質:47.0g 炭水化:249.0g 食塩相:10.7g | 1杯目:1743kcal 卵白:65.5g 脂質:45.6g 炭水化:258.1g 食塩相:8.5g | 1杯目: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(キャブ・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 | | |