

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年03月31日(月) ~ 2025年04月30日(水)

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
朝	ご飯(麦入り)  味噌汁(大根・かいわれ) はんぺんの卵とし ブロッコリーのサラダ 牛乳	パン(レズン・あんぱん) 鶏肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ) 牛乳 	ご飯(麦入り) 味噌汁(ごぼう・玉葱) 高野豆腐の卵とし 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 シーフードクリームスープ ミートオムレツ  フルーツ缶(みかん)	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  ミルクティー 
	I補料:468kcal 卵白ク:18.4g 脂質:6.5g 炭水化:81.9g 食塩相:3.0g	I補料:415kcal 卵白ク:19.2g 脂質:6.3g 炭水化:73.2g 食塩相:1.5g	I補料:511kcal 卵白ク:23.4g 脂質:9.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.8g	I補料:482kcal 卵白ク:19.0g 脂質:10.8g 炭水化:76.9g 食塩相:2.5g	I補料:530kcal 卵白ク:23.5g 脂質:21.3g 炭水化:60.7g 食塩相:3.1g	I補料:504kcal 卵白ク:19.9g 脂質:12.4g 炭水化:75.3g 食塩相:2.8g	I補料:483kcal 卵白ク:21.7g 脂質:20.5g 炭水化:51.1g 食塩相:2.4g
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 	ちゃんぽん麺 餃子 フルーツ杏仁 	【開所記念日】 ご飯(麦入り) グリンピースポタージュ 手ごねハンバーグ  シーザーサラダ フルーツ盛り合わせ	挽肉カレー  春キャベツと新玉ねぎのサラダ いちごゼリー(素使用)	たけのご御飯 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 	菜の花とチキンの和風パスタ 野菜スープ ミモザサラダ カスタードワッフル 	韓国風混ぜご飯  わかめスープ ザーサイ漬 パインムース
	I補料:672kcal 卵白ク:27.7g 脂質:23.0g 炭水化:84.7g 食塩相:3.1g	I補料:585kcal 卵白ク:25.5g 脂質:13.8g 炭水化:88.9g 食塩相:5.1g	I補料:790kcal 卵白ク:28.3g 脂質:26.2g 炭水化:107.3g 食塩相:3.7g	I補料:791kcal 卵白ク:22.3g 脂質:25.7g 炭水化:114.4g 食塩相:5.3g	I補料:504kcal 卵白ク:24.9g 脂質:6.0g 炭水化:86.9g 食塩相:3.3g	I補料:625kcal 卵白ク:25.0g 脂質:18.2g 炭水化:85.6g 食塩相:2.8g	I補料:577kcal 卵白ク:19.6g 脂質:17.3g 炭水化:82.8g 食塩相:3.4g
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	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・花麩) 牛肉と筍の炒め物 南瓜いとこ煮  わさび豆腐	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  うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・キヌサヤ) グリルチキン  根菜の炒め煮 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(かまぼこ・みつ葉)  豚肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(黄桃)	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
	I補料:570kcal 卵白ク:25.4g 脂質:11.3g 炭水化:86.2g 食塩相:3.2g	I補料:660kcal 卵白ク:24.2g 脂質:19.3g 炭水化:93.8g 食塩相:3.3g	I補料:563kcal 卵白ク:28.2g 脂質:11.1g 炭水化:84.7g 食塩相:2.8g	I補料:616kcal 卵白ク:24.7g 脂質:16.3g 炭水化:90.1g 食塩相:2.6g	I補料:603kcal 卵白ク:25.0g 脂質:17.9g 炭水化:80.4g 食塩相:3.0g	I補料:620kcal 卵白ク:31.3g 脂質:15.7g 炭水化:84.0g 食塩相:3.8g	I補料:665kcal 卵白ク:29.7g 脂質:21.7g 炭水化:83.6g 食塩相:3.2g
日計	I補料:1710kcal 卵白ク:71.5g 脂質:40.8g 炭水化:252.8g 食塩相:9.3g	I補料:1660kcal 卵白ク:68.9g 脂質:39.4g 炭水化:255.9g 食塩相:9.9g	I補料:1864kcal 卵白ク:79.9g 脂質:47.2g 炭水化:271.1g 食塩相:9.4g	I補料:1889kcal 卵白ク:66.0g 脂質:52.8g 炭水化:281.4g 食塩相:10.3g	I補料:1637kcal 卵白ク:73.4g 脂質:45.2g 炭水化:228.0g 食塩相:9.4g	I補料:1749kcal 卵白ク:76.2g 脂質:46.3g 炭水化:244.9g 食塩相:9.5g	I補料:1725kcal 卵白ク:71.0g 脂質:59.5g 炭水化:217.5g 食塩相:9.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年03月31日(月) ~ 2025年04月30日(水)

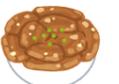
	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ウィンナー炒め 納豆 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) ふんわりしんじょうの煮物 かぶの和え物 牛乳	パン(バターロール・黒糖) 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵野菜ソテー フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) 高野豆腐の卵とし 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	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 ゼリー入りフルーツポンチ	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) マグロカツ・ピーマン肉詰め 里芋の白煮 青梗菜の生姜和え	きつねそば 松風焼き カステラ	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・白菜) 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン魚 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 いちごババロア	塩焼きそば 点心盛り合わせ バナナヨーグルト	ガパオライス レタスと豆腐のスープ マンゴープリン
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 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(えのき・おくら) 肉豆腐 ピーマンの当座煮 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・いんげん) 鶏肉のはちみつ醤油照り焼き じゃが芋の明太マヨ焼き もやしサラダ	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・三つ葉) 鰯のもろみ味噌焼き 厚揚げと根菜の炊き合わせ うぐいす豆	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・大根葉) さわらのみりん醤油焼 ビーフン炒め 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) チキン南蛮 南瓜のそぼろあん ほうれん草の和え物
日計	1人1日: 1706kcal 炭水化: 68.6g 脂質: 42.8g 炭水化: 254.8g 食塩相: 9.0g	1人1日: 1766kcal 炭水化: 64.4g 脂質: 51.2g 炭水化: 253.3g 食塩相: 8.9g	1人1日: 1772kcal 炭水化: 76.3g 脂質: 50.3g 炭水化: 248.5g 食塩相: 9.1g	1人1日: 1745kcal 炭水化: 71.8g 脂質: 37.2g 炭水化: 271.5g 食塩相: 8.5g	1人1日: 1840kcal 炭水化: 67.3g 脂質: 57.3g 炭水化: 249.7g 食塩相: 8.7g	1人1日: 1664kcal 炭水化: 68.2g 脂質: 41.4g 炭水化: 245.0g 食塩相: 10.0g	1人1日: 1861kcal 炭水化: 78.2g 脂質: 63.5g 炭水化: 236.0g 食塩相: 9.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年03月31日(月) ~ 2025年04月30日(水)

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20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(さつま芋・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) ウィナーと白菜のクリームポ ツナとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ) 
	I補給:-523kcal 卵白ク:17.5g 脂質:15.3g 炭水化:77.2g 食塩相:3.1g	I補給:-533kcal 卵白ク:19.9g 脂質:18.1g 炭水化:71.1g 食塩相:2.6g	I補給:-474kcal 卵白ク:17.6g 脂質:4.7g 炭水化:89.0g 食塩相:2.9g	I補給:-499kcal 卵白ク:21.6g 脂質:9.1g 炭水化:80.2g 食塩相:3.1g	I補給:-369kcal 卵白ク:14.2g 脂質:14.8g 炭水化:43.1g 食塩相:2.0g	I補給:-501kcal 卵白ク:20.8g 脂質:9.3g 炭水化:81.0g 食塩相:2.9g	I補給:-527kcal 卵白ク:17.9g 脂質:15.1g 炭水化:82.7g 食塩相:3.3g
昼	豚肉甘だれサラダ丼 すまし汁(大根・葱) 卵豆腐 ヨーグルト(キウイソース) 	ご飯(麦入り) 玉子スープ 鶏肉のピザ風焼き パンプキンサラダ 抹茶ババロア 	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 	A定食 ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・かいわれ) 天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ 大根の浅漬け 	ミートスパゲティ かぼちゃポタージュ 野菜マリネ ピーチムース 	ポークカレー コールスローサラダ ジョア 	チキンライス 野菜スープ 春野菜の豆乳グラタン エクレア 
	I補給:-663kcal 卵白ク:27.7g 脂質:22.2g 炭水化:81.9g 食塩相:2.1g	I補給:-673kcal 卵白ク:26.7g 脂質:22.9g 炭水化:85.4g 食塩相:1.8g	I補給:-691kcal 卵白ク:23.8g 脂質:26.2g 炭水化:84.6g 食塩相:2.7g	I補給:-589kcal 卵白ク:23.1g 脂質:12.1g 炭水化:94.3g 食塩相:2.9g	I補給:-745kcal 卵白ク:31.9g 脂質:17.7g 炭水化:109.2g 食塩相:3.9g	I補給:-794kcal 卵白ク:25.6g 脂質:23.1g 炭水化:117.4g 食塩相:5.1g	I補給:-672kcal 卵白ク:25.9g 脂質:18.5g 炭水化:98.8g 食塩相:3.9g
				B定食 ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・かいわれ) とんかつ 春の炊き合わせ 大根の浅漬け 			
				I補給:-846kcal 卵白ク:33.6g 脂質:36.4g 炭水化:90.2g 食塩相:3.0g			
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-グ おろしポン酢 胡瓜の浅漬け 三色豆 	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(しば漬) 	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 つきこんそぼろ炒め 長芋とわかめの梅おかか和え 	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(さくら漬) 	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・いんげん) めばるの煮つけ 大豆の炒り煮 漬物(青かっぱ) 
	I補給:-507kcal 卵白ク:26.2g 脂質:7.5g 炭水化:79.9g 食塩相:2.7g	I補給:-612kcal 卵白ク:21.3g 脂質:13.8g 炭水化:97.9g 食塩相:3.6g	I補給:-559kcal 卵白ク:30.3g 脂質:14.2g 炭水化:74.9g 食塩相:3.0g	I補給:-541kcal 卵白ク:22.5g 脂質:11.9g 炭水化:82.4g 食塩相:3.8g	I補給:-546kcal 卵白ク:30.5g 脂質:10.7g 炭水化:78.7g 食塩相:3.0g	I補給:-549kcal 卵白ク:25.8g 脂質:16.1g 炭水化:70.7g 食塩相:2.7g	I補給:-513kcal 卵白ク:30.0g 脂質:9.8g 炭水化:74.1g 食塩相:2.9g
日計	I補給:-1693kcal 卵白ク:71.4g 脂質:45.0g 炭水化:239.0g 食塩相:7.9g	I補給:-1818kcal 卵白ク:67.9g 脂質:54.8g 炭水化:254.4g 食塩相:7.9g	I補給:-1724kcal 卵白ク:71.7g 脂質:45.1g 炭水化:248.5g 食塩相:8.6g	I補給:-1629kcal 卵白ク:67.2g 脂質:33.1g 炭水化:256.9g 食塩相:9.8g	I補給:-1660kcal 卵白ク:76.6g 脂質:43.2g 炭水化:231.0g 食塩相:8.9g	I補給:-1844kcal 卵白ク:72.2g 脂質:48.5g 炭水化:269.1g 食塩相:10.7g	I補給:-1712kcal 卵白ク:73.8g 脂質:43.4g 炭水化:255.6g 食塩相:10.1g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年03月31日(月) ~ 2025年04月30日(水)

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27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 ヨーグルト 	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 ブロッコリーとウィンナーのソテー 牛乳 
昼	ゆかり御飯 わかめスープ さわらのみりん漬け焼き 南瓜の甘煮  大根サラダ	味噌ラーメン 餃子 青リンゴゼリー(素使用) 	塩麹親子丼 味噌汁(なめこ・絹さや) 切干大根の煮物 葛まんじゅう(さくら) 	ご飯(麦入り) 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ  プリン	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  フルーツ(パイナップル) 	焼きうどん 中華スープ(コーン・大根葉) ニラ饅頭&肉焼売 杏仁豆腐 	海老と野菜のピラフ クリームシチュー グリーンサラダ チョコドーナツ 
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) 白身フライ&クリームチーズ  茄子とベーコンのソテー 漬物(つぼ漬) 	ご飯(麦入り) 小松菜ともやしのスープ 鮭のチーズ焼き 磯和え  たたき胡瓜	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・玉葱) 豚肉と卵の炒めもの 五目しんじょうの炊き合わせ うずら豆 	ご飯(麦入り) きのことスープ  あぶらかれの薬味醤油 豚肉と野菜の炒め物 漬物(しば漬)	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 もやしのごま酢和え	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  三色豆
日計	I補給:1656kcal 糖質:70.1g 脂質:33.7g 炭水化:256.2g 食塩相:8.6g	I補給:1574kcal 糖質:56.0g 脂質:38.3g 炭水化:245.2g 食塩相:8.6g	I補給:1538kcal 糖質:71.5g 脂質:31.8g 炭水化:233.5g 食塩相:7.8g	I補給:1846kcal 糖質:65.2g 脂質:53.0g 炭水化:262.8g 食塩相:8.5g	I補給:1631kcal 糖質:68.2g 脂質:44.7g 炭水化:231.5g 食塩相:9.3g	I補給:1800kcal 糖質:73.2g 脂質:46.1g 炭水化:262.9g 食塩相:8.9g	I補給:1607kcal 糖質:65.4g 脂質:32.3g 炭水化:260.0g 食塩相:7.8g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年03月31日(月) ~ 2025年04月30日(水)

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
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  I補料:541kcal 卵白ク:23.2g 脂質:9.5g 炭水化:88.6g 食塩相:2.2g	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  I補料:405kcal 卵白ク:17.7g 脂質:18.2g 炭水化:41.9g 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  I補料:495kcal 卵白ク:21.2g 脂質:10.9g 炭水化:75.8g 食塩相:2.8g			
昼	天津飯 甘酢あんかけ 中華スープ(白菜・ニラ) ナムル  ジョア I補料:585kcal 卵白ク:16.5g 脂質:16.0g 炭水化:90.8g 食塩相:2.8g	ご飯(麦入り) コンソメスープ(コーン・人参) てりたまハンバーグ  かにかまサラダ  オレンジゼリー(素使用) I補料:595kcal 卵白ク:18.4g 脂質:12.5g 炭水化:99.8g 食塩相:3.4g	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・みつ葉) 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ  トマトの青じそ風味  抹茶フルーツあんみつ I補料:612kcal 卵白ク:21.3g 脂質:11.4g 炭水化:102.9g 食塩相:2.6g			
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(さくら漬) I補料:566kcal 卵白ク:29.4g 脂質:15.5g 炭水化:73.3g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鶏肉の南蛮漬 南瓜いとこ煮  おかか和え I補料:670kcal 卵白ク:23.5g 脂質:19.1g 炭水化:95.3g 食塩相:3.2g	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 I補料:541kcal 卵白ク:23.0g 脂質:11.1g 炭水化:84.1g 食塩相:3.3g			
日計	I補料:1692kcal 卵白ク:69.1g 脂質:41.0g 炭水化:252.7g 食塩相:8.3g	I補料:1670kcal 卵白ク:59.6g 脂質:49.8g 炭水化:237.0g 食塩相:8.5g	I補料:1648kcal 卵白ク:65.5g 脂質:33.4g 炭水化:262.8g 食塩相:8.7g			