

新メニューぞくぞく…

TMS食堂

・雑炊

・ドリア

・スタミナ丼 ・炊き込みご飯

・南瓜コロッケ定食

・塩鯖定食

・チキン南蛮定食



利用者様の声から以上7品追加いたしました。
食欲低下の方でも食べたくなるようなメニューを意識し決定いたしました。

南瓜コロッケやチキン南蛮はよく注文いただき好評です。
免疫力が下がってしまうと感染症にかかりやすくなります。
しっかりと栄養補給し、元気にこの冬を乗り切りましょう。
今年は大変お世話になりました。皆様が元気に過ごせるようTMS職員一同頑張りますので来年もよろしくお願いいたします。

現在のメニューをご紹介します！

Lunch & Dinner

～定食メニュー～



NEW

チキン南蛮定食



NEW

南瓜コロッケ定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
10.5	13.2	1.7	468

小鉢

ご飯

汁

栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
7.3	11.3	1.1	480

小鉢

ご飯

汁

NEW

焼き魚定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
16.3	9.8	0.7	397

小鉢

ご飯

汁

Lunch & Dinner

～定食メニュー～

煮込みハンバーグ



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
12.0	13.6	1.2	410

小鉢

ご飯

汁

とんかつ定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
13.7	10.6	1.1	455

小鉢

ご飯

汁

ミックスフライ定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
13.9	7.8	1.4	465

小鉢

ご飯

汁

Lunch & Dinner

～定食メニュー～

唐揚げ定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
11.3	21.1	1.3	530

ご飯

小鉢

汁

野菜炒め定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
12.3	3.3	1.1	336

ご飯

小鉢

汁

生姜焼き定食



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
17.8	11.2	0.7	424

ご飯

小鉢

汁



Lunch & Dinner



～ごはん・丼物～

NEW

スタミナ丼



栄養成分（ご飯150g換算）

たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
13.8	4.9	0.6	365

小鉢

汁

NEW

炊き込みご飯



栄養成分（ご飯150g換算）

たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
13.8	5.9	1.1	368

小鉢

汁



NEW

雑炊

栄養成分（ご飯150g換算）

たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
18.1	7.2	1.0	380

小鉢

汁



Lunch & Dinner



～ごはん・丼物～

NEW

ドリア



栄養成分（ご飯150g換算）

たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
14.4	5.7	1.8	382

小鉢

汁

散らし寿司



栄養成分（ご飯150g換算）

たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
7.3	2.6	2.6	331

小鉢

汁



オムライス

栄養成分（ご飯150g換算）

たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
13.5	9.5	1.8	403

小鉢

汁



Lunch & Dinner



～ごはん・丼物～

親子丼



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
17.5	8.3	1.2	413

小鉢

汁

かつ丼



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
18.9	14.1	1.6	513

小鉢

汁



牛丼

栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
13.9	2.3	0.9	348

小鉢

汁



Lunch & Dinner



～カレーメニュー～



チキンカレー

栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
12.5	8.7	2.5	454

小鉢

汁



カツカレー



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
21.6	18.2	3.0	625

汁

ハンバーグカレー



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
19.0	16.1	3.1	572

汁

エビフライカレー



栄養成分（ご飯150g換算）			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
17.2	14.8	2.9	562

汁

🍊🍊 Lunch & Dinner 🍊🍊 ～麺メニュー～

NEW

やきそば



栄養成分 (うどん200g換算)c			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
17.8	5.1	1.1	321

きつねうどん



栄養成分 (うどん200g換算)c			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
10.1	5.0	5.2	305

小鉢

肉うどん



栄養成分 (うどん200g換算)			
たんぱく質	脂質	塩分	カロリー
16.2	2.6	5.4	308

小鉢