

新メニューぞくぞく…

TMS食堂

・雑炊

・ドリア

・スタミナ丼 　・炊込みご飯

・南瓜コロッケ定食

・チキン南蛮定食

・塩鯖定食



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いましょう。

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ひいたします。

現在のメニューをご紹介！

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



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
7.3	11.3	1.1	480



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



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



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



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



Lunch & Dinner

～定食メニュー～



唐揚げ定食



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
11.3	21.1	1.3	530



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



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



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

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
14.4	5.7	1.8	382

小鉢

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	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



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
17.5	8.3	1.2	413

小鉢

汁

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



汁

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

エビフライカレー



汁

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

Lunch & Dinner

～麺メニュー～

NEW

やきそば



きつねうどん



肉うどん

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

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



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