

今週の「それいゆ」のお食事

第1週

	6/30 月	7/1 火	7/2 水	7/3 木	7/4 金	7/5 土	7/6 日
朝食	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレッツ 菜の花の和え物 373 kcal	ご飯 味噌汁 金時煮豆 かぶの浅漬け 366 kcal	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 かフラワーの和え物 339 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 長芋のワサビ醤油 367 kcal	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草柚子味噌和え 390 kcal	ご飯 味噌汁 野菜五色揚げ煮 人参の和え物 366 kcal	ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 キャベツの梅和え 357 kcal
10時	牛乳 100 kcal	牛乳 100 kcal	牛乳 100 kcal	牛乳 100 kcal	牛乳 100 kcal	牛乳 100 kcal	牛乳 100 kcal
昼食	ゆかりご飯 ハンバーグ和風きのこあんかけ 長芋の煮物 野菜サラダ 511 kcal	ご飯 鶏さっぱり煮 付け（冬瓜&人参） ひじきの煮物 玉葱の和え物 たいみそ 456 kcal	天津飯 わかめスープ 中華サラダ 白桃缶 522 kcal	ご飯 エビフライ キャベツ コーンポタージュ ブロッコリーのお浸し のり佃煮 601 kcal	たぬきうどん 筑前煮 オクラ和え物 苺ムース 450 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリー&人参 かぶの煮物 もやし和え物 ふりかけ（鮭） 505 kcal	ご飯 肉豆腐 ふき煮 みかん缶 漬物 551 kcal
夕食	ご飯 鰯の蒲焼き 付け（インゲン&人参） 白菜炒め煮 大根サラダ 499 kcal	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 茄子煮 小松菜の和え物 530 kcal	ご飯 ほっけの塩焼き 付け（甘酢生姜） 鶏じゃが パスタサラダ 518 kcal	ご飯 鶏の柚子胡椒焼き 付け（3色パプリカ） 冬瓜煮 インゲン和え物 436 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 大根の煮物 きのこのマリネ 586 kcal	ご飯 豚と野菜の和風煮 南瓜の甘煮 白菜昆布和え 540 kcal	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 付け（法蓮草&人参） ごぼうのやわらか煮 海藻サラダ 441 kcal
おやつ	白い風船 20 kcal	抹茶ワッフル 90 kcal	ブルーベリークレープ 83 kcal	サッポロポテト 22 kcal 2Fお茶会 お饅頭 100 kcal	黒糖まんじゅう 63 kcal	キャラメルパンナコッタ 52 kcal	やわらかサブレ 94 kcal

※ 食事は原則として定時にデイルームで食べて頂きますが、希望により時間・場所については変更することができます。（詳しくは職員にご相談下さい。）

※ 月1回選択メニューを実施しています。ご希望のメニューをお選び下さい。