

# 今週の「それいゆ」のお食事

第2週

	5/5 月	5/6 火	5/7 水	5/8 木	5/9 金	5/10 土	5/11 日
朝食	ご飯 味噌汁 がんも煮 かフラワー和え物 415 kcal	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 玉葱和え物 352 kcal	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物 336 kcal	ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 10種のサラダ 391 kcal	ご飯 味噌汁 千草焼き 胡瓜の和え物 355 kcal	ご飯 味噌汁 エビボールの煮物 小松菜の和え物 341 kcal	ご飯 味噌汁 豆と野菜の彩り煮 もやし和え物 327 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	ご飯 白身魚香草焼き 甘酢生姜 ひじきの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 たいみそ 449 kcal	ビビンバ丼 お吸い物 白菜辛し和え ココアババロア 488 kcal	ご飯 豚ニラ卵炒め たけのこの土佐煮 いんげんの胡麻和え 梅びしお 568 kcal	ご飯 アジフライ🐟 キャベツ&黄ピーマン 豚汁 かぶの浅漬け のり佃煮 609 kcal	カレーうどん さつまいもの煮物 菜の花の和え物 プリン🍰 525 kcal	ご飯 豆腐中華あんかけ 里芋そぼろ煮 きのこのマリネ ふりかけ(鮭) 562 kcal	ご飯 鱈の柚子味噌焼き 菜の花&人参 ごぼうのやわらか煮 ブロッコリー明太和え 漬物(みじん沢庵) 487 kcal
夕食	ご飯 大豆ミートと野菜の炒め物 田舎煮 マカロニサラダ 495 kcal	ご飯 豆腐の和風煮 肉じゃが 胡瓜の棒棒鶏 599 kcal	ご飯 鶏のマスタード焼き ブロッコリー&人参 大根の煮物 野菜サラダ 440 kcal	ご飯 ぎょうざ🥟 もやし 小松菜の煮物 オクラの和え物 440 kcal	ご飯 赤魚煮つけ 大根&人参 茄子トマト煮 春雨サラダ 450 kcal	ご飯 鶏の梅焼き 3食パプリカ かぶの煮物 バナナムース🍌 421 kcal	ご飯 豚肉のネギ塩炒め チンゲン菜煮 人参の和え物 527 kcal
おやつ	鯉のぼり饅頭 150 kcal	ブルーベリークレープ 91.4 kcal	サッポロポテト 44 kcal	黒糖まんじゅう 106.3 kcal 🌸3階 お茶会🌸 kcal	白い風船 38 kcal	アセロラゼリー 43 kcal	やわらかサブレ 52 kcal

※ 食事は原則として定時にテ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。