

今週の「それいゆ」のお食事

第3週

	5/12 月	5/13 火	5/14 水	5/15 木	5/16 金	5/17 土	5/18 日
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 温泉卵 392 kcal	ご飯 味噌汁 白いんげん煮 小松菜の和え物 393 kcal	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 なめ茸おろし 323 kcal	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ インゲンの和え物 347 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 大根和え物 370 kcal	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 もやし和え物 340 kcal	ご飯 味噌汁 野菜のソテー かぶの浅漬け 303 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	ハヤシライス🐮 野菜スープ 白菜お浸し みかん缶 576 kcal	ちゃんぽん 大根煮 胡瓜の和え物 ヨーグルト 390 kcal	ご飯 チキン南蛮 キャベツ ぜんまい煮 オクラの和え物 たいみそ 558 kcal	ご飯 鱈タルタル焼き ほうれん草&人参 長芋の煮物 ブロッコリーの和え物 梅びしお 446 kcal	ご飯 鶏の塩麴焼き 3色パプリカ 冬瓜煮 ポテトサラダ のり佃煮 463 kcal	ご飯 カレー煮つけ しめじ チンゲン菜煮 切干し大根の和え物 漬物 448 kcal	ご飯 豚と野菜の和風煮 カニ焼売🦀 菜の花の和え物 ふりかけ 641 kcal
夕食	ご飯 麻婆豆腐 ふき煮 ほうれん草のお浸し 495 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 冬瓜&人参 南瓜いとこ煮 カリフラワー梅和え 553 kcal	ご飯 豚の生姜炒め 茄子煮🍆 海藻サラダ 507 kcal	ご飯 五目豆腐煮 田舎煮 シーザーサラダ 540 kcal	ご飯 豚肉オイスターソース炒め キャベツと竹輪の煮物 メロンムース 545 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 筑前煮 玉葱和え物 526 kcal	ご飯 タンドリーチキン インゲン&人参 さつま芋のレモン煮 キャベツの梅和え 467 kcal
おやつ	やわらかおかき 41 kcal	苺どら焼き 110 kcal	今川焼き 65 kcal	かっぱえびせん 60 kcal 🌸4階 お茶会🌸 お饅頭 100 kcal	ハッピーターン 78 kcal	プリン🍮 77 kcal	レモンケーキ 66 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。