

今週の「それいゆ」のお食事

第4週

	5/19 月	5/20 火	5/21 水	5/22 木	5/23 金	5/24 土	5/25 日
朝食	ご飯 味噌汁 がんも煮 オクラの和え物 419 kcal	ご飯 味噌汁 白いんげん煮 かフラワーゆかり和え 394 kcal	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜お浸し 362 kcal	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ インゲンの生姜醤油和え 354 kcal	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 もやしのドレ和え 424 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 胡瓜ポン酢和え 342 kcal	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 長芋短冊 379 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	きつねうどん 鶏じゃが🐔 ブロッコリーの和え物 フルーツヨーグルト 400 kcal	ご飯 エビカツ🍤 キャベツ&人参 ひじきの煮物 春雨サラダ 梅びしお 575 kcal	ビーフカレー オニオンスープ ほうれん草ピーナッツ和え プリン🍰 602 kcal	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリー&人参 冬瓜のコンソメ煮 菜の花マヨ和え のり佃煮 464 kcal	★季節の献立★ 筍ご飯 鯉のたたき けんちん汁 もずく酢 480 kcal	ご飯 八宝菜 ごぼうのやわらか煮 小松菜の白和え 漬物(みじん鯉沢庵) 508 kcal	ご飯 鶏の香草焼き ブロッコリー&人参 南瓜の煮物 大根なます 鮭ふりかけ 496 kcal
夕食	ご飯 豚肉のカレー炒め 白菜煮 大根ドレ和え 510 kcal	ご飯 鯖塩麴焼き インゲン&人参 茄子煮🍆 胡瓜和え物 430 kcal	ご飯 赤魚煮つけ 人参&冬瓜 根菜煮 キャベツ和え物 396 kcal	ご飯 豚肉柳川 長芋の煮物 玉葱和え物 547 kcal	ご飯 豆腐ステーキ ぶなしめじ キャベツの煮物 さつま芋のサラダ 498 kcal	ご飯 鯖の塩焼き 大根おろし かぶの煮物 ピーチムース🍑 553 kcal	ご飯 ハンバーグきのこソース 炒り豆腐 人参マリネ 479 kcal
おやつ	ミニたい焼き🍡 89 kcal	バームクーヘン 87 kcal	キャラメルコーン 31 kcal	ペアクリームワッフル 67 kcal	よもぎ饅頭 61 kcal	抹茶水ようかん 56 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。