今週の「それいゆ」のお食事

第5週

	4/28 月	4/29 火	4/30 水	5/1 木	5/2 金	5/3 土	5/4 日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 菜の花の和え物 375 kcal	ご飯 味噌汁 金時煮豆 かぶの浅漬け 357 kcal	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰ和え物 326 kcal	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ ほうれん草柚子味噌和え 356 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 長芋のわさび醤油 359 kcal	ご飯 味噌汁 野菜五色揚げ煮 人参和え物 357 kcal	ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 キャベツの梅和え 348 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	梅しらすご飯 豆腐ステーキきのこあんかけ さつま芋の煮物 野菜サラダ 526 kcal	ご飯 鶏🐓さっぱり煮 冬瓜＆人参 チンゲン菜煮 玉葱和え物 梅びしお 447 kcal	ご飯 かに玉 わかめスープ 中華サラダ のり佃煮 493 kcal	とろろそば 筑前煮 オクラの和え物 いちご🍓ムース 495 kcal	ご飯 カキフライ キャベツ コンソメスープ ブロッコリーの和え物 たいみそ 578 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリー＆人参 かぶの煮物 もやしの和え物 漬物 493 kcal	ご飯 肉豆腐 ふき煮 りんご🍎 ふりかけ 566 kcal
夕食	ご飯 鰺の蒲焼き インゲン＆人参 白菜の煮物 春雨サラダ 468 kcal	ご飯 豚の生姜炒め 茄子の煮物 小松菜の和え物 520 kcal	ご飯 ほっけの塩焼き 甘酢生姜 鶏じゃが スパゲティサラダ 518 kcal	ご飯 麻婆豆腐 大根の煮物 きのこのマリネ 504 kcal	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き 3食パプリカ 冬瓜煮 インゲン和え物 419 kcal	ご飯 豚と野菜の和風煮 南瓜の甘煮 白菜の昆布和え 540 kcal	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ほうれん草＆人参 ごぼうのやわらか煮 海藻サラダ 441 kcal
おやつ	ぽたぽた焼き 52 kcal	バームロール 100 kcal	ベジたべる 52 kcal	✿2階お茶会✿ ドームケーキ 117 kcal	ショコラブッセ 70.5 kcal	南瓜プリン 46.4 kcal	おっとっと 44 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。