

今週の「それいゆ」のお食事

第3週

	4/14 月	4/15 火	4/16 水	4/17 木	4/18 金	4/19 土	4/20 日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜の和え物 360 kcal	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 大根ドレ和え 350 kcal	ご飯 味噌汁 エビボールの煮物 青菜と昆布のお浸し 344 kcal	ご飯 味噌汁 金時煮豆 玉葱の和え物 371 kcal	ご飯 味噌汁 千草焼き コールスロー 418 kcal	ご飯 味噌汁 野菜五色揚げ ほうれん草柚子味噌和え 385 kcal	ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 10種のサラダ 376 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	❀春の高山祭メニュー❀ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ お吸い物 498 kcal	屋台風メニュー 焼きそば たこ焼き🍡 胡瓜の浅漬け 苺🍓ゼリー 562 kcal	ご飯 鶏のクリームソースがけ ミネストローネ 野菜サラダ たいみそ 502 kcal	ご飯 鯖の塩焼き 大根おろし じゃが芋の煮物 インゲンの梅和え のり佃煮 584 kcal	ご飯 豚と野菜の和風煮 ごぼうのやわらか煮 ブロッコリーの和え物 梅びしお 494 kcal	ご飯 麻婆豆腐 大学芋風 海藻サラダ 漬物 569 kcal	ご飯 豚すき煮 温泉卵 かぶの煮物 ふりかけ 589 kcal
夕食	ご飯 鶏肉の治部煮風 菜の花 長芋の煮物 オクラの和え物 464 kcal	ご飯 白身魚の香草焼き 甘酢生姜 小松菜煮 人参の和え物 448 kcal	ご飯 豚の生姜炒め 大根の煮物 ぶどう❀ムース 547 kcal	ご飯 大豆ミートと野菜の炒め物 チンゲン菜煮 春雨サラダ 410 kcal	ご飯 鶏のマスタード焼き インゲン&人参 キャベツの煮物 きのこのマリネ 491 kcal	ご飯 カレイの煮付け 大根&人参 茄子の煮物 菜の花の和え物 408 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参&ブロッコリー 筑前煮 もやし和え物 428 kcal
おやつ	今川焼き 64.6 kcal	和のケーキ 200 kcal	やわらかおかき 41 kcal	ハッピーターン 78 kcal ❀4階 お茶会❀ お饅頭 100 kcal	かっぱえびせん 60 kcal	プリン🍮 77.3 kcal	レモンケーキ 66 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。