

# 今週の「それいゆ」のお食事

第4週

	4/21 月	4/22 火	4/23 水	4/24 木	4/25 金	4/26 土	4/27 日
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 長芋短冊 339 kcal	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 菜の花白和え 396 kcal	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやし和え物 355 kcal	ご飯 味噌汁 白いんげん煮豆 玉葱和え物 394 kcal	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 カフラワー和え物 412 kcal	ご飯 味噌汁 がんと煮 かぶの浅漬け 390 kcal	ご飯 味噌汁 豆と野菜の彩り煮 れんこん梅おほか和え 354 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 ホキムニエル ほうれん草&人参 茄子の煮物 もずく酢 梅びしお 402 kcal	★選択メニュー★ ご飯 A:メンチカツ🍖 B:白身フライ🐟 田舎煮 マカロニサラダ たいみそ 627 kcal	醤油ラーメン🍜 肉じゃが ブロッコリー梅和え ヨーグルト 460 kcal	五目御飯 鮭の西京焼き 菜の花&人参 お吸い物 白菜のお浸し 429 kcal	ご飯 鶏の梅焼き ほうれん草&えのき さつま芋の煮物 オクラの和え物 のり佃煮 485 kcal	ご飯 豆腐の和風煮 大根の煮物 インゲンのピーナッツ和え 漬物 543 kcal	ご飯 豚肉オイスターソース炒め かぶの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 531 kcal
夕食	ご飯 八宝菜 南瓜の煮物 大根ドレ和え 582 kcal	ご飯 鶏肉の塩麴焼き インゲン&人参 冬瓜の煮物 ごぼうのサラダ 414 kcal	ご飯 五目豆腐煮 白菜の煮物 シーザーサラダ 518 kcal	ご飯 豚と野菜のミルク煮 小松菜煮 ポテトサラダ 565 kcal	ご飯 ハンバーグ 人参&ブロッコリー ごぼうのやわらか煮 胡瓜明太和え 457 kcal	ご飯 鱈タルタル焼き キャベツ&黄ピーマン 里芋の煮物 メロンムース 439 kcal	ご飯 鶏の照り焼き 3色パプリカ 炒り豆腐 人参和え物 478 kcal
おやつ	キャラメルコーン 55 kcal	よもぎムース 100 kcal	ペアクリームワッフル 🌸デイ お茶会🌸 75.6 kcal	バウムクーヘン 102.6 kcal	お誕生日会🎉 ケーキ🍰 kcal	水ようかん 65.4 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。