今週の「それいゆ」のお食事

第2週

	9/8 月	9/9 火	9/10 水	9/11 木	9/12 金	9/13 土	9/14 日
朝食	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ 人参の和え物 370 kcal	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あん キャベツの梅和え 351 kcal	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 かぶの浅漬け 327 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 長芋のワサビ醤油 367 kcal	ご飯 味噌汁 金時煮豆 ほうれん草柚子味噌和え 377 kcal	ご飯 味噌汁 筑前煮 ブロッコリー和え物 337 kcal	ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 菜の花の和え物 405 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	ゆかりご飯 和風ハンバーグ 長芋煮 フルーツヨーグルト 528 kcal	ご飯 鶏さっぱり煮 冬瓜＆人参 ひじきの煮物 玉葱の和え物 たいみそ 456 kcal	ご飯 かに玉 わかめスープ 中華サラダ のり佃煮 493 kcal	ご飯 コロッケ/キャベツ コーンポタージュ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 梅びしお 677 kcal	たぬきうどん さつま芋のそぼろ煮 オクラの和え物 苺ムース🍓 474 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き🐟 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ＆人参 かぶの煮物 もやしの和え物 ふりかけ 508 kcal	ご飯 肉豆腐 ふき煮 みかん缶🍊 漬物 551 kcal
夕食	ご飯 アジの蒲焼き インゲン＆人参 白菜炒め煮 大根サラダ 499 kcal	ご飯 柳川風煮 大根の煮物 きのこのマリネ🍄 537 kcal	ご飯 ほっけ塩焼き 甘酢生姜 鶏じゃが パスタサラダ 518 kcal	ご飯 鶏の柚子胡椒焼き 3色パプリカ 冬瓜煮 インゲンの和え物 419 kcal	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 茄子煮🍆 小松菜の和え物 566 kcal	ご飯 豚と野菜の和風煮 南瓜の甘煮 白菜おかか和え 542 kcal	ご飯 鶏肉のﾀﾙﾀﾙ焼き 法蓮草＆人参 ごぼうのやわらか煮 海藻サラダ 441 kcal
おやつ	きな粉餅 45 kcal	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 55 kcal ✿3階 お茶会✿ お饅頭 100 kcal	ペアクリームワッフル 67 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。