今週の「それいゆ」のお食事

第3週

	9/15 月	9/16 火	9/17 水	9/18 木	9/19 金	9/20 土	9/21 日
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 369 kcal	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 玉葱の和え物 356 kcal	ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 10種のサラダ 419 kcal	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 法蓮草の和え物 349 kcal	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 胡瓜の和え物 362 kcal	ご飯 味噌汁 千草卵焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 382 kcal	ご飯 味噌汁 豆と野菜の彩り煮 もやし和え物 336 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	✿敬老の日✿ きのこご飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 芋ようかん 594 kcal	豚丼 お吸い物 白菜の辛し和え ココアババロア 544 kcal	カレーうどん さつま芋の甘煮 菜の花の和え物 アセロラゼリー 454 kcal	ご飯 豚ニラ卵炒め タケノコの土佐煮 インゲンの胡麻和え たいみそ 602 kcal	ご飯 アジフライ キャベツ＆黄ピーマン 豚汁 白桃缶 のり佃煮 635 kcal	ご飯 豆腐の中華あんかけ 蟹焼売 きのこのマリネ 漬物 625 kcal	ご飯 鰆の柚子味噌焼き 菜の花＆人参 ごぼうのわやらか煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの明太和え ふりかけ 513 kcal
夕食	ご飯 赤魚煮付け 大根＆人参 茄子のトマト煮 春雨サラダ 444 kcal	ご飯 豆腐の和風煮 じゃが芋の煮物 胡瓜の棒棒鶏 555 kcal	ご飯 鯖の塩焼き 大根おろし 田舎煮 マカロニサラダ 627 kcal	ご飯 鶏のマスタード焼き ブロッコリー＆人参 大根煮 野菜サラダ 492 kcal	ご飯 餃子 もやし 小松菜の煮物 オクラの和え物 446 kcal	ご飯 鶏の梅焼き 3色パプリカ かぶの煮物 バナナムース 439 kcal	ご飯 豚の生姜炒め 青梗菜煮 人参の和え物 559 kcal
おやつ	ショコラブッセ 75 kcal	紅白まんじゅう 100 kcal	ドームケーキ 108 kcal	レモンケーキ 52 kcal ✿4階 お茶会✿ お饅頭 100 kcal	バームロール 70 kcal	南瓜プリン 65.4 kcal	おっとと 37 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。