

今週の「それいゆ」のお食事

第5週

	5/26 月	5/27 火	5/28 水	5/29 木	5/30 金	5/31 土	6/1 日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 オクラの和え物 361 kcal	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ もやし和え物 375 kcal	ご飯 味噌汁 エビボールの煮物 インゲンの和え物 344 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 キャベツピーナッツ和え 375 kcal	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 玉葱和え物 472 kcal	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 インゲンの和え物 361 kcal	ご飯 味噌汁 金時煮豆 オクラの梅和え 379 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 クリームシチュー ふき煮 野菜サラダ 梅びしお 512 kcal	★選択メニュー★ ご飯 豚カツ🐷 サーモンフライ🐟 里芋煮 大根のゆかり和え のり佃煮 549 kcal	ご飯 鶏タルタル焼き ブロッコリー&人参 きのこ煮🍄 ブロッコリーの和え物 たいみそ 494 kcal	ご飯 鰯の蒲焼き 3色パプリカ 大根煮 ポテトサラダ ふりかけ(鮭) 485 kcal	山菜そば 南瓜煮 白菜と胡瓜のさっぱり和え 黒ゴマプリン 435 kcal	ご飯 豆腐とカニの煮物 かぶの煮物 マカロニサラダ みじん沢庵 478 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 大根&人参 ごぼうのやわらか煮 海藻サラダ ふりかけ(鮭) 602 kcal
夕食	ご飯 鯖の柚庵焼き 付け(ぶなしめじ) 肉じゃが 花野菜のマヨ和え 532 kcal	ご飯 肉団子の甘酢あん 田舎煮 ほうれん草のお浸し 469 kcal	ご飯 かに玉 焼売 菜の花の辛し和え 562 kcal	ご飯 豚肉オイスターソース炒め 小松菜の煮物 人参和え物 530 kcal	ご飯 鶏のトマトソースがけ チンゲン菜煮 カリフラワー和え物 404 kcal	ご飯 豚すき煮🐷 温泉卵 キウイフルーツ 587 kcal	ご飯 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草&人参 白菜煮 きのこのマリネ 441 kcal
おやつ	デイお茶会☕ ベジたべる 35 kcal	ぽたぽた焼き 47 kcal	ドームケーキ 108 kcal	バームロール 70 kcal	☆誕生日会☆ ケーキ🍰 132 kcal	ココアババロア 56 kcal	おっとっと 37 kcal

※ 食事は原則として定時にダ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。