

# 今週の「それいゆ」のお食事

第1週

	3/31 月	4/1 火	4/2 水	4/3 木	4/4 金	4/5 土	4/6 日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜五色揚げ煮 ブロッコリーの和え物 364 kcal	ご飯 味噌汁 豆と野菜の彩り煮 ほうれん草お浸し 341 kcal	ご飯 味噌汁 エビボールの煮物 小松菜の和え物 335 kcal	ご飯 味噌汁 細切り昆布煮 10種のサラダ 374 kcal	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ 菜の花の和え物 367 kcal	ご飯 味噌汁 がんも煮 もやしの和え物 400 kcal	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ なめ茸おろし 392 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 エビクリームコロッケ キャベツ&ピーマン コンソメスープ 玉葱の和え物 梅びしお 552 kcal	味噌煮込みうどん 白菜煮 海藻サラダ ヨーグルト 397 kcal	ご飯 豆腐ステーキ ぶなしめじ 鶏じゃが煮 人参の和え物 のり佃煮 527 kcal	ご飯 カニ玉 シュウマイ 中華サラダ たいみそ 597 kcal	ビーフカレー 野菜スープ 野菜サラダ ココアババロア 福神漬け 553 kcal	ご飯 ほっけの塩焼き 甘酢生姜 南瓜の煮物 白菜のお浸し 425 kcal	ご飯 鶏トマトソースがけ キャベツと竹輪の煮物 オクラの和え物 ふりかけ(鮭) 424 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のやわらか煮 インゲン&人参 田舎煮 菜の花の和え物 448 kcal	ご飯 ブリ塩麴焼き 大根おろし 長芋の煮物 マカロニサラダ 566 kcal	ご飯 豚の生姜炒め ふき煮 カリフラワー和え物 526 kcal	ご飯 鱈の蒲焼き ほうれん草&人参 筑前煮 大根の和え物 414 kcal	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ブロッコリー&人参 かぶの煮物 インゲンの和え物 442 kcal	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ごぼうのやわらか煮 胡瓜の棒棒鶏 539 kcal	ご飯 五目豆腐煮 チンゲン菜煮 春雨サラダ 514 kcal
おやつ	ショコラブッセ 70.5 kcal	バームロール 100 kcal	ぽたぽた焼き 52 kcal	ドームケーキ 117 kcal *2階 お茶会* お饅頭 100 kcal	ベジたべる 52 kcal	南瓜プリン 46.4 kcal	おととと 44 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。