

今週の「それいゆ」のお食事

第4週

	3/24 月	3/25 火	3/26 水	3/27 木	3/28 金	3/29 土	3/30 日
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 かフラワー和え物 344 kcal	ご飯 味噌汁 プレーンオムレッツ インゲンのゆかり和え 345 kcal	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 378 kcal	ご飯 味噌汁 大豆煮 れんこん梅おかか和え 356 kcal	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 玉葱の和え物 377 kcal	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 大根ドレ和え 338 kcal	ご飯 味噌汁 金時豆煮 長芋のわさび醤油 370 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	三色丼 すまし汁 胡瓜の和え物 プリン🍮 568 kcal	ご飯 八宝菜 中華スープ 春雨サラダ 梅びしお 564 kcal	かき玉うどん 田舎煮 ポテトサラダ 杏仁豆腐 453 kcal	ご飯 白身フリッター キャベツ&黄ピーマン かぶの煮物 オクラの和え物 のり佃煮 527 kcal	★選択メニュー★ ご飯 おでん🍲 胡瓜の明太ドレ和え フルーツヨーグルト たいみそ 471 kcal	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の煮物 かぶの浅漬け ふりかけ 559 kcal	ご飯 鶏の塩麴焼き 3色パプリカ 冬瓜の煮物 野菜サラダ 漬物 403 kcal
夕食	ご飯 鱈タルタル焼き インゲン&人参 じゃが芋の煮物 玉葱の和え物 439 kcal	ご飯 鶏の照り焼き 付け(3色パプリカ) ごぼうのやわらか煮 菜の花の和え物 425 kcal	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 炒り豆腐 ほうれん草の磯部和え 547 kcal	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草&人参 ふき煮 シーザーサラダ 446 kcal	ご飯 鯖の生姜煮 冬瓜&人参 長芋の煮物 もやしの和え物 525 kcal	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリー&人参 白菜の煮物 きのこのマリネ 456 kcal	ご飯 豚ニラ卵炒め 里芋そぼろ煮 インゲン胡麻和え 599 kcal
おやつ	ミニたい焼き🍡 98 kcal	バームクーヘン 🌸デイ お茶会🌸 お饅頭 102.6 kcal	キャラメルコーン 55 kcal	🌸誕生日会🌸 ケーキ🍰 100 kcal	ペアクリームワッフル 75.6 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。