




●療育班リクエスト 10月13日(水)
ロコモコ コンソメスープ プリンアラモード


こちらの写真は盛付例になります。

朝食

ごはん
みそ汁 (豆腐 こまつな 玉ねぎ)
塩さば
ソーセージ
たくあん
納豆

エネルギー 587kcal

昼食

■栗入りきのごはん (米 もち米 くり しめじ まいだけ 干しいたけ にんじん)
さけの塩焼きと大根おろし
金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく)

エネルギー 649kcal

夕食

ごはん
豚肉のくわ焼きと温野菜 (かぼちゃ フロccoliリー)
チーズサラダ (チーズ ハム レタス きゅうり りんご)

エネルギー 912kcal

朝食

ピザトースト (食パン ベーコン ピーマン 玉ねぎ チーズ)
シュガーパン
コーヒー
ソファール

エネルギー 510kcal

昼食

ごはん かぶスープ (ベーコン かぶ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ)
たらものムニエル
ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき ごま)

エネルギー 705kcal

夕食

ごはん
すき焼き風煮物 (牛肉 卵 揚げ豆腐 白菜 京ねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ)
酢の物 (かまぼこ ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)

エネルギー 703kcal

今月は療育班の利用者さんからのリクエストです。ロコモコはハワイ料理の1つで、ごはんの上にハンバーグと目玉焼きを盛り付け、グレービーソース(肉汁、ワイン、塩コショウ等で調味したソース)をかけたメニューです。生野菜も一緒に盛り付けますので、野菜がちょっと苦手な利用者さんも食べやすい様です！

4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)					
朝食	ごはん みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ) 塩さけ じゃこ天 しば漬け 味付のり	エネルギー 503kcal	テーブルロール ジャムパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 544kcal	ごはん 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ちくわ 高野煮 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 485kcal	テーブルロール いちごメロンパン ★パンネソテー (パンネ ベーコン 玉ねぎ 赤黄パプリカ) 牛乳 (低脂肪乳) みかん缶	エネルギー 670kcal	ごはん みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 棒天 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 480kcal	ホットドッグ (パン ワインナー キャベツ) レーズンパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) プリン	エネルギー 669kcal	ごはん みそ汁 (油あげ だいこん こまつな) 塩さけ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト400	エネルギー 530kcal			
昼食	ごはん 鶏肉のごま焼きと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ)	エネルギー 742kcal	ごはん さわらの漬け菜焼きと生野菜 (だいこん 赤ピーマン レタス わかめ)	エネルギー 755kcal	ごはん なし ポークピカタと温野菜 (フロccoliリー にんじん)	エネルギー 820kcal	■散らし寿司 (米 卵 えそ かまぼこ でんぶ にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 740kcal	ごはん スクエアハンバーグと温野菜 (かぼちゃ フロccoliリー)	エネルギー 804kcal	日本そば (そば 油あげ 天かす 干しいたけ かまぼこ ねぎ)	エネルギー 640kcal	カレーライス (ごはん 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース らっきょう 福神漬)	エネルギー 727kcal			
夕食	高菜チャーハン (卵 ちりめん 高菜漬)	エネルギー 664kcal	ごはん クリームシチュー (鶏肉 じゃがいも にんじん フロccoliリー 玉ねぎ)	エネルギー 828kcal	麦ごはん 野菜碗 (揚げ豆腐 ごぼう さといも にんじん 大根 干しいたけ ねぎ)	エネルギー 702kcal	ごはん 豚ヒしかつときのごソテー (しめじ パプリカ たまねぎ コーン)	エネルギー 750kcal	ごはん 揚げさばのおろし煮と厚揚げ とこんにゃく煮 甘酢きくらげ (にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 782kcal	ごはん 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 白菜 ピーマン にんじん 玉ねぎ きくらげ)	エネルギー 723kcal	さわらのトマト焼きと温菜和え (白菜 もやし)	エネルギー 720kcal			
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		●旬の食材							
朝食	ごはん 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) ソーセージ ★野菜天 小魚佃煮 納豆	エネルギー 529kcal	テーブルロール チョコフラワー スクランブルエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) みかん缶 コーヒー	エネルギー 551kcal	ごはん みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) まぐろフレーク 棒天 べったら漬 ヤクルト400	エネルギー 497kcal	テーブルロール あんパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 バナナ	エネルギー 601kcal	ごはん みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば ちくわ たくあん ふりかけ	エネルギー 516kcal	<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">なし </div> <div style="text-align: center;">かぶ </div> <div style="text-align: center;">いわし </div> <div style="text-align: center;">大根 </div> <div style="text-align: center;">じゃがいも </div> <div style="text-align: center;">さけ </div> </div>						
昼食	ごはん なし 鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン)	エネルギー 834kcal	焼きそば (豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 紅しょうが)	エネルギー 672kcal	療育班リクエスト		エネルギー 877kcal	ごはん ミックス盛り と生野菜 (さけフライ・しゅうまい) (レタス 玉ねぎ 赤ピーマン)	エネルギー 678kcal	ごはん 鶏肉の黒酢炒め (鶏肉 なす ピーマン 赤黄パプリカ 玉ねぎ きくらげ)					エネルギー 837kcal		
夕食	ごはん さけのつつみ焼き (さけ ししいたけ しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマン レモン)	エネルギー 552kcal	フルーチェ (フルーチェのもと 牛乳 もも缶 バイン缶)	エネルギー 672kcal	麦ごはん (米 押し麦)	エネルギー 698kcal	ごはん 豚肉のピーナツ焼きと温野菜 (さつまいも いんげん)	エネルギー 820kcal	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんか け (合挽肉 豆腐 ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん 干しいたけ)	エネルギー 796kcal							
夕食	青菜のお浸し (ちりめん こまつな もやし)	エネルギー 552kcal	煮豚と温野菜 (いんげん ごま さといも)	エネルギー 821kcal	いも炊き風煮 (鶏肉 焼き豆腐 油あげ だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ みつば)	エネルギー 698kcal	青菜ともやしのごま和え (ちりめん ほうれん草 もやし にんじん ごま)	エネルギー 820kcal	きのこのマリネ (えのき しめじ ししいたけ エリンギ 赤ピーマン たまねぎ コーン パセリ)	エネルギー 796kcal							

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。