●ウィズ匠班リクエスト　１０月２８日（木）
パン　きのこのクリームパスタ　トマトたっぷりツナサラダ　モンブランとチョコムース　カフェオレ

こちらの写真は盛付例になります。

	16（土）		17（日）	
朝食	サンドイッチ（パン　ハム　レタス） クリームパン コーヒー もも缶 ヨーグルト	エネルギー 670kcal	ごはん みそ汁（油あげ　こまつな　玉ねぎ） ししゃも カニカマ きんとき煮豆 のり佃煮	エネルギー 485kcal
昼食	■さつま芋ごはん（ごま　さつまいも） さわらの菜種焼きと温野菜（にんじん　ブロッコリー） かぶと梅肉の和え物（ごま　かぶ　大根　きゅうり　かいわれ　梅干し）	エネルギー 700kcal	ごはん 豚肉とまいたけの炒め物（豚肉　玉ねぎ　赤黄パプリカ　しめじ　まいたけ） えびシューマイと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 828kcal
夕食	ごはん マーボーなす（合挽　なす　玉ねぎ　ピーマン　にんじん） 春雨サラダ（ハム　卵　春雨　きゅうり　干ぶどう）	エネルギー 713kcal	ごはん 鶏肉の酢煮（鶏肉　卵　大根　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ） 卯の花炒り（おから　えび　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー 829kcal

	18（月）		19（火）		20（水）		21（木）		22（金）		23（土）		24（日）	
朝食	お茶漬け 厚焼き玉子 かまぼこ 小魚佃煮 ヤクルト400	エネルギー 479kcal	テーブルロール クリームパン スパソテー（スパゲティー　ハム　玉ねぎ　ピーマン） カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー）	エネルギー 625kcal	ごはん みそ汁（油あげ　じゃがいも　玉ねぎ　ねぎ） 塩さけ じゃこ天 昆布佃煮 納豆	エネルギー 563kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜（レタス　ミニトマト） コーヒー チーズ	エネルギー 520kcal	ごはん みそ汁（さつまいも　こまつな） まぐろフレーク かにかま 小魚佃煮 ヤクルト４００	エネルギー 488kcal	ホットケーキ 野菜ジュース ソフール みかん缶	エネルギー 631kcal	ごはん 赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ） 塩サケ ちくわ 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 464kcal
昼食	ごはん 豚肉のつけ焼きと生野菜（キャベツ　赤玉ねぎ　かいわれ） ひじきの玉子とじ（卵　干えび　ひじき　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー 716kcal	ごはん　きのこのみそ汁（しめじ　えのき　干しいたけ　ねぎ） さばの塩焼きと大根おろし 酢の物（かまぼこ　きゅうり　かぶ　にんじん　わかめ）	エネルギー 615kcal	ごはん ササミフライ（カレー風味）と生野菜（キャベツ　赤ピーマン　かいわれ） マカロニサラダ（マカロニ　卵　ハム　たまねぎ　きゅうり）	エネルギー 757kcal	ご飯　かきたま汁（卵　えのき　ねぎ） はまちの照り焼きと大根おろし 筑前煮（鶏肉　里芋　にんじん　ごぼう　こんにゃく　干しいたけ　いんげん）	エネルギー 721kcal	ごはん 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜（アスパラ　なす） 糸こんにゃくのチャプチェ（ごま　牛肉　にんじん　糸こんにゃく　ほうれん草）	エネルギー 845kcal	ごはん　みそ汁（豆腐　えのき　わかめ　ねぎ） さばのごま焼きと温野菜（さつまいも　いんげん） 大根なます（だいこん　にんじん　きくらげ　きゅうり）	エネルギー 723kcal	ごはん 豚カツと温野菜和え（キャベツ　もやし） じゃがいもと大根の煮物（油あげ　じゃがいも　大根　にんじん　グリンピース）	エネルギー 877kcal
夕食	麦ごはん（米　押し麦） 筑前煮（鶏肉　にんじん　れんこん　ごぼう　こんにゃく　干しいたけ　いんげん） かつおのたたき（かつお　わかめ　たまねぎ　きゅうり　ねぎ）	エネルギー 655kcal	ごはん タンドリーチキンと温野菜（じゃがいも　にんじん） 白菜の重ね煮（豚肉　白菜　グリンピース）	エネルギー 812kcal	ごはん さけのちゃんちゃん焼き（さけ　きゃべつ　もやし　にら　にんじん　しめじ） さつまいもサラダ（ハム　さつまいも　きゅうり　かいわれ　玉ねぎ）	エネルギー 721kcal	ごはん エビマヨと温野菜（ブロッコリー　にんじん） かぼちゃとがんもの炊き合わせ（がんも　かぼちゃ　いんげん）	エネルギー 833kcal	ごはん あじの南蛮漬け（あじ　玉ねぎ　赤ピーマン　きゅうり） ひじき豆腐（豆腐　鶏肉　干えび　にんじん　干しいたけ　ひじき　グリンピース）	エネルギー 793kcal	ごはん 豚キムチ炒め（豚肉　キムチ　白菜） 大学芋（ごま　さつまいも）	エネルギー 859kcal	ごはん さわらの塩麹焼きとなすのポン酢和え（花かつお　なす） 五目金平（ちりめん　ごぼう　にんじん　れんこん　糸こんにゃく　干しいたけ）	エネルギー 701kcal

	25（月）		26（火）		27（水）		28（木）		29（金）		30（土）		31（日）	
朝食	ごはん みそ汁（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ねぎ） マグロフレーク じゃこ天 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 471kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ チーズスクランブル（卵　ハム　チーズ　ミックスベジタブル） パイン缶 コーヒー	エネルギー 616kcal	ごはん 赤だし（豆腐　わかめ　玉ねぎ） 厚焼き玉子 かまぼこ 白菜漬け 納豆	エネルギー 503kcal	テーブルロール メロンパン 目玉焼きと生野菜（レタス　ミニトマト） カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー） バナナ	エネルギー 597kcal	ごはん みそ汁（かぼちゃ　玉ねぎ　ねぎ） ししゃも ★野菜天 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 462kcal	テーブルロール メープルフラワー ハムエッグと生野菜（レタス　ミニトマト） コーヒー チーズ	エネルギー 537kcal	ごはん 赤だし（豆腐　ふ　玉ねぎ　わかめ） ウインナー 小魚佃煮 たくあん ヤクルト400	エネルギー 515kcal
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼きと温野菜（ブロッコリー　にんじん） 大根サラダ（ちりめん　大根　きゅうり　かいわれ　わかめ）	エネルギー 708kcal	ごはん　みそ汁（油あげ　なす　玉ねぎ　ねぎ） さけの塩焼きと大根おろし ひじきの白和え（ごま　豆腐　ひじき　にんじん　こんにゃく　みつば）	エネルギー 609kcal	パン（テーブルロール　レーズンパン） コーヒー ミートスパゲティー（スパゲティー　合挽　玉ねぎ　にんじん　干しいたけ　パセリ　粉チーズ） ★じゃがいもとアスパラのマスタードサラダ	エネルギー 920kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 983kcal	ごはん エビフライのタルタルソースかけと生野菜（レタス　玉ねぎ　赤ピーマン） かぶの花かつお和え（かぶ　大根　きゅうり　花かつお）	エネルギー 650kcal	麦ごはん（米　押し麦） さわらの竜田揚げと生野菜（大根　赤ピーマン　わかめ　レタス） 肉しゅうまいと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 833kcal	皿うどん（めん　豚肉　いか　えび　かまぼこ　ちんげんさい　にんじん　たまねぎ　ねぎ　きくらげ） 揚げぎょうざと温野菜（ブロッコリー） フルーツヨーグルト（ヨーグルト　干ぶどう　バナナ　パイン　もも）	エネルギー 722kcal
夕食	シーフードピラフ（ごはん　いか　えび　ミックスベジタブル　玉ねぎ　カレー粉） 豆腐ピカタ（豆腐　卵　ブロッコリー） ミルクスープ（牛乳　ベーコン　キャベツ　大根　パセリ）	エネルギー 644kcal	ごはん かぼちゃコロッケと温野菜（ブロッコリー　にんじん） 五色なます（卵　大根　にんじん　きゅうり　きくらげ）	エネルギー 765kcal	ごはん さわらのごま焼きと温野菜（さつまいも　ブロッコリー） 鶏肝のしぐれ煮（鶏肝　ちんげんさい　玉ねぎ　赤ピーマン）	エネルギー 737kcal	ごはん 野菜と肉団子のスープ煮（肉団子　春雨　白菜　にんじん　京ねぎ　干しいたけ） 長いもとジャコ和え（ちりめん　長いも　きゅうり）	エネルギー 605kcal	ごはん はるまきと温野菜（ブロッコリー　じゃがいも） 青菜ともやしのマヨネーズ和え（ちりめん　小松菜　もやし　にんじん）	エネルギー 698kcal	ごはん おでん（牛肉　卵　揚げ豆腐　ちくわ　じゃがいも　こんにゃく　大根） キャベツのピーナツ和え（ピーナツ　ちりめん　油あげ　キャベツ　にんじん）	エネルギー 814kcal	ルーローハン（ごはん　卵　豚肉　チンゲン菜） もやしのナムル（ハム　ごま　もやし　きゅうり　きくらげ） 中華スープ（たまねぎ　わかめ　ねぎ）	エネルギー 804kcal