

いつきの里／ウィズ

令和4年1月献立表

17 (月)			18 (火)			19 (水)			20 (木)			21 (金)			22 (土)			23 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) かまぼこ 明太子 きんとき煮豆 ヤクルト	エネルギー 498kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 545kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 ウインナー 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 533kcal	テーブルロール ツナマヨパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ	エネルギー 608kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 小魚佃煮 白菜漬け 納豆	エネルギー 486kcal	ピザトースト シュガーパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パイン缶	エネルギー 615kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) ししゃも 野菜天 たくあん ヤクルト	エネルギー 497kcal						
	昼食	ご飯 にゅうめん (油あげ かまぼこ そうめん ねぎ) 鶏肉の松風焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) れんこんサラダ (ごま ハム れんこん 大根 にんじん かいわれ)		エネルギー 961kcal		焼き豚玉子飯 (米 卵 焼き豚 かいわれ) ひじきの炒り煮 (鶏肉 大豆 油あげ に んじん ひじき 干しいたけ グリンピース) すまし汁 (ひのえのき わかめ ねぎ)		エネルギー 794kcal		ご飯 かきたま汁 (卵 えのき みつば) たらのごま焼き さつまいものサラダ (ハム さつまい も きゅうり かいわれ 玉ねぎ リーフレタス)		エネルギー 656kcal		ご飯 タンドリーチキンと生野菜 (し タス 紫キャベツ 大根) スパサラダ (ハム スパゲティー にんじん きゅうり)	エネルギー 711kcal	ハンバーガー ホットドック コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン かいわれ) コーンスープ コーヒーゼリー	エネルギー 826kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと生野菜 (キャベ ツ 赤ビーマン みずな) 高野豆腐の玉子とし (卵 高野豆腐 干しいたけ にんじん グリンピース)	エネルギー 711kcal	ハンバーグピラフ (米 ベーコン たま ねぎ ミックスベジタブル ハンバーグ) カリフラワーの粒マスタード サラダ (ハム カリフラワー ブロッコリー きゅ うり 玉ねぎ) コンソメスープ (干えび キャベツ たまねぎ セロリー パセリ)
夕食		ご飯 白身魚とイカリングフライと 菜の花のからししょうゆ和え (菜の花) 糸こんにゃくのチャブチェ (こ ま 牛肉 にんじん にら 糸こんにゃく)	エネルギー 789kcal	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (さけ キャベツ もやし にんじん しめじ にら) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 760kcal	ご飯 とんかつと生野菜 (キャベツ 水菜 赤ビーマン) ひじき豆腐 (油あげ 豆腐 にんじん 干しい たけ こんにゃく ひじき グリンピース)	エネルギー 878kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビーマン) チジミ (にら にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 765kcal		ご飯 肉コロッケと温野菜のごま和 え (ごま キャベツ 豆腐) 青菜の磯辺和え (ちりめん 小松菜 にんじん えのき)	エネルギー 814kcal	ご飯 豆腐チゲ鍋風煮物 (牛肉 豆腐 納豆 白菜キムチ 京ねぎ ししいたけ) かぶの酢の物 (ちりめん かまぼこ かぶ 大根 きゅうり わかめ)		エネルギー 732kcal		ご飯 煮豚とお浸し (ほうれん草 にんじん もやし) こんにゃくと大根の煮物 (干えび 大根 こんにゃく グリンピース)		エネルギー 719kcal	
	24 (月)			25 (火)			26 (水)			27 (木)				28 (金)				29 (土)		
朝食	ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 塩サバ きんとき煮豆 たくあん	エネルギー 492kcal	黒糖ロール シュガーパン スパソテー (ハム スパゲティー にんじん 玉ねぎ ビーマン) 野菜ジュース チーズ	エネルギー 490kcal	お茶漬け 厚焼きたまご カニカマ 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 417kcal	テーブルロール ジャムパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー もも缶	エネルギー 608kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 棒天 明太子 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 546kcal	テーブルロール コーンマヨパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) カフェオレ	エネルギー 660kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ) 塩さば カニカマ たくあん 味付のり	エネルギー 489kcal						
	昼食	ご飯 わかめスープ (わかめ 玉ねぎ レタス) ささみフライと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にん じん わかめ)		エネルギー 789kcal		ご飯 さばの竜田揚げと生野菜 (大根 レタス 赤玉ねぎ) 里いものそぼろ煮 (合挽 里いも にんじん グリンピース)		エネルギー 779kcal		ご飯 豚肉のしょうが焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 青菜のからし和え (かまぼこ 菜の花 にんじん しめじ)		エネルギー 763kcal		ウィズダイニング☆シ	エネルギー 911kcal	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜 (ブロッコリー にんじん) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 749kcal	鶏南蛮そば (日本そば 鶏肉 京ネギ しめじ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブ ロッコリー) 和え物 (ごま ちりめん 白菜 にんじん)	エネルギー 701kcal	ご飯 じゃこカツとエビフライと生 野菜 (キャベツ レタス きゅうり 赤玉ねぎ) わかめの柚子和え (ゆず にんじん もやし わかめ)
夕食		ご飯 さわらの西京焼きと温野菜 (さ つまいも いんげん) かぶの梅マヨ和え (ごま かぶ きゅうり 練り梅)	エネルギー 782kcal	ご飯 和風ハンバーグと温野菜 (合挽 豆腐 ミックスベジタブル ブロッコリー かぼちゃ) 海藻サラダ (ツナ きゅうり 大根 サニーレタス 海藻ミックス)	エネルギー 782kcal	チャーハン (米 卵 焼き豚 にんじん 玉ねぎ ねぎ) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー) 中華スープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 539kcal	ご飯 ぎせい豆腐 (卵 豆腐 鶏肉 にんじん 玉ね ぎ 干しいたけ ねぎ) 白菜と豚肉の重ね煮 (卵 豚肉 白菜)	エネルギー 740kcal		ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ね ぎ にんじん ブロッコリー) 盛りサラダ (卵 ハム レタス きゅうり トマト)	エネルギー 800kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ ビーマン パプリカ しめじ まいたけ) 豆腐サラダ (豆腐 サニーレタス 赤玉ねぎ わかめ ミニトマト)		エネルギー 758kcal		ご飯 マーボー春雨 (合挽 春雨 しめじ えのき ビーマン にんじん 玉ねぎ) もやしのナムル (ハム きゅうり もやし きくらげ ごま)		エネルギー 768kcal	
	31 (月)																			
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 煮ちくわ ごぼうのそぼろ煮 しば漬け	エネルギー 500kcal	●旬の食材 白菜 小松菜 菜の花 芽キャベツ いか たこ りんご いちご 西洋なし																	
	昼食	大豆入りそぼろカレー (大豆 合挽 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬 らっきょう) シーザーサラダ (クルトン ハム レタス 紫キャベツ パプリカ) 牛乳 りんご	エネルギー 804kcal	●ウィズダイニング 1月27日 (水) パン ペンネグラタン 盛りサラダ デザート コーヒー																
夕食		ご飯 あじの磯辺焼きと和え物 (ごま 白菜 塩昆布) れんこん金平 (ごま れんこん にんじん 糸こんにゃく)	エネルギー 766kcal	ウィズダイニング・・・今回はおとなりの ウィズの職員さんにネーミングをお願いし ました。 グラタンはミートソースかホワイトソース か悩みましたが、今回はパンに合うミート ソースのグラタンをご提供します。																