

1 6(水)			1 7(木)			1 8(金)			1 9(土)			2 0(日)		
	朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 白菜漬 味付けのり	エネルギー 451kcal	テーブルロール メープルフラワー スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) カフェオレ もも缶	エネルギー 636kcal	お茶漬 厚焼き玉子 まぐろフレーク かまぼこ ヤクルト400	エネルギー 476kcal	フレンチトースト シュガーパン ポトフ (ウインナー ジャがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ) ミルミル	エネルギー 601kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) ちくわ 小魚佃煮 たくあん	エネルギー 465kcal			
	昼食	軽作業班2階リクエスト (かつ丼メニュー)	エネルギー 842kcal	ご飯 雷汁 (豆腐 小松菜) さばのカレーじょうゆ焼きと 温野菜 (いんげん 里芋) 切り干し大根の炒り煮 (干エビ 油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ ねぎ)	エネルギー 810kcal	パン (ハンバーガー コーンマヨパン) コーヒゼリー ブロッコリーのサラダ (ベーコン ブロッコリー カリフラワー 赤玉ねぎ コーン) シーフードチャウダー (えび いか かぶ 白菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 811kcal	ご飯 ■たらのムニエルと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ きゅうり) 鶏肝のしぐれ煮 (レバー ちんげん菜 にんじん)	エネルギー 661kcal	カレーうどん (うどん 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) クリームコロッケと温野菜 (ブロッコリー) キャベツのごま和え (ごま ささみ キャベツ もやし にんじん)	エネルギー 755kcal			
	夕食	わかめご飯 さけときのこの蒸し焼き (さけ しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ビーマン) さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ かいわれ リーフレタス)	エネルギー 708kcal	ご飯 クリームシチュー (鶏肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー) ほうれん草サラダ (卵 ハム ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 839kcal	ご飯 豚カツと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 五目煮豆 (大豆 ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう 昆布)	エネルギー 955kcal	ご飯 ちゃんこ風煮 (豚肉 豆腐 白菜 にんじん もやし しいたけ えのき ニラ) ひじきサラダ (ツナ ひじき ほうれん草 きゅうり にんじん レタス ごま)	エネルギー 685kcal	ご飯 さんまの蒲焼きと白菜の塩昆布和え (白菜 もやし 塩昆布) ビーフン炒め (ビーフン 豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ)	エネルギー 845kcal			
2 1(月)			2 2(火)			2 3(水)			2 4(木)			2 5(金)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 厚焼き玉子 さつま揚げ しば漬 ふりかけ	エネルギー 483kcal	テーブルロール あんパン 目玉焼きと生野菜 (ミニトマト レタス) コーヒー ■せとか	エネルギー 620kcal	テーブルロール クリームパン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) ミルクポトフ (牛乳 ウインナー ジャがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん) ジョア	エネルギー 579kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん ねぎ) 塩さば かにかま 昆布佃煮	エネルギー 502kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ししゃも ちくわ 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 489kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ) レーズンパン パンキンスープ (牛乳 パンキンスープの素) ジョア	エネルギー 556kcal	ご飯 みそ汁 (さつまいも 小松菜) 塩さけ かまぼこ 煮豆 ふりかけ	エネルギー 473kcal
昼食	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん ブロッコリー) かいわれサラダ (干エビ かいわれ きゅうり わかめ)	エネルギー 858kcal	麦ごはん すまし汁 (ふ えのき わかめ ねぎ) ■さわらの竜田揚げと生野菜 (大根 赤ビーマン 水菜 わかめ) ひじきの炒り煮 (豚肉 大豆 油あげ ひじき にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース)	エネルギー 861kcal	肉うどん (うどん 牛肉 かまぼこ 玉ねぎ ねぎ) 高野豆腐の玉子とし (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ みつば) ■小松菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 686kcal	ご飯 鶏肉のネギソースかけと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ リーフレタス トマト) ジャーマンポテト (ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 762kcal	ご飯 ウィズ匠班リクエスト (すき焼きメニュー)	エネルギー 832kcal	ご飯 すまし汁 (ふ えのき わかめ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし 五目さんぴら (ごま 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 688kcal	紅鮭菜飯 お好み焼き (豚肉 卵 むきえび いか キャベツ ねぎ) 筑前煮 (鶏肉 れんこん 干しいたけ 里芋 にんじん こんにゃく グリンピース)	エネルギー 771kcal
夕食	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) 春雨のからしマヨネーズ和え (ハム 春雨 にんじん レーズン きゅうり)	エネルギー 760kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (ジャがいも ブロッコリー) もやしのナムル (ごま にんじん もやし きくらげ)	エネルギー 723kcal	ご飯 煮込みハンバーグと温野菜 (ジャがいも 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 860kcal	ご飯 ★タラのきのこマヨつつみ (たら しめじ しいたけ まいたけ 玉ねぎ パプリカ) ポークビーンズ (豚肉 大豆 ジャがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 855kcal	ドライカレー (合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) いかリングフライと温野菜 (ブロッコリー) 玉子スープ (卵 トマト 玉ねぎ ほうれん草)	エネルギー 723kcal	チャーハン (焼き豚 ねぎ 刻みのり) カニ玉 (かに 卵 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ グリンピース) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ごま)	エネルギー 517kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ジャがいも にんじん) ■小松菜のアーモンド和え (ちくわ アーモンド 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 800kcal
2 8(月)			スーパーフライデー☆ジ											
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ふ) ウインナー じゃこ天 きんとき煮豆 味付けのり	エネルギー 514kcal	●軽作業班2階リクエスト2月16日(水) かつ丼 大根の梅かつお和え けんちん汁 葛餅 (くずもち)  ●ウィズ匠班リクエスト2月25日(金) ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりとツナの酢の物 カフェオレ プリンアラモード    +  						★新メニュー ●2月7日(月) 夕食 ツナマヨサラダ ●2月24日(木) 夕食 タラのきのこマヨつつみ  当施設では、安全の為、アルミホイルの代りにクッキングシートにつつんでご提供しております。 ●1月18日(金) チャウダーについて 「チャウダー」の語源は、「大鍋、煮込み」という意味のフランス語chaudiere (ショーディエール) です。魚介類や乳製品を使う事が多く、アメリカ東海岸の名物料理に「クラムチャウダー」という料理があります。今では、小さめの具材がたっぷり入り、やや粘性のあるクリームベースやトマトベースのものが多く見られるようになりました。シチューよりは具が小さくソースのとりも少なく、また一般的にスープと呼ばれるものと比べると、具がたっぷり入っていて、ソースにとろみがついていることが多いことから、「スープとシチューの中間ぐらい」に位置する煮込み料理です。当施設ではえびやイカを使ったシーフードチャウダーにしてご提供します。					
昼食	豚肉ときのこのカレーライス (米 豚肉 しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ) コールスローサラダ (キャベツ にんじん かいわれ コーン) 牛乳 りんご	エネルギー 804kcal												
夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 鶏肉 豆腐 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ) レバーバーベキュー (レバー りんご グリンピース ブロッコリー)	エネルギー 842kcal												

※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事があります。