

新しい年度がスタートしました。今年度は、生活介護利用者さんのお誕生日のお祝いに昼食にメッセージプレート添えてデザートをご提供します。お一人お一人の特別な日を楽しめる食事タイムになる様に、利用者さんと職員とで雰囲気作りをしていきます。お誕生日当日がお休みの方は少し早めにお祝いさせていただきます♡



◆地域によって旬が異なる「鯖」◆  
 魚偏に春と書いて鯖(さむら)と呼び、名前からも春が旬と思われる鯖ですが、実は地域によって旬の時期は異なります。春が旬と捉えるのは主に関西から瀬戸内、5~6月に漁が最盛期を迎えます。春に食べる鯖は「春鯖」と呼ばれ、和歌山県では「桜鯖」とも呼ばれます。一般的に春鯖はさっぱりとしていて食べやすいのが特徴です。一方関東から駿河、伊豆地方では鯖は12月以降の冬が旬とされています。冬の鯖は「寒鯖」と呼ばれ、出産を前にした鯖が寒さの厳しい時期に水揚げされ、たっぷり脂が乗っているのが特徴です。



		1 (金)		2 (土)		3 (日)							
朝食	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 厚焼き玉子 ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 510kcal	朝食	ご飯 すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) ■たいの照り焼きと大根おろし 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん) エネルギー 693kcal	朝食	ツナマヨパン クロワッサン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) わかめスープ ショア エネルギー 602kcal	朝食	ご飯 みそ汁 (生あげ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ) ほう天 ごぼうのそぼろ煮 べったら漬け エネルギー 445kcal						
昼食	ご飯 ささみフライと温野菜 (ブロッコリー 玉ねぎ) 小松菜とおかかの和え物 (小松菜 にんじん えのき かつおぶし) エネルギー 862kcal	昼食	ご飯 すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) ■たいの照り焼きと大根おろし 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん) エネルギー 693kcal	昼食	豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ) エネルギー 852kcal	昼食	チャンポンラーメン (めん 豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ かまぼこ ねぎ もやし) 春巻きと温野菜 (ブロッコリー) フルーチェ (フルーチェ 牛乳) エネルギー 789kcal						
夕食	麦ご飯 ささみフライと温野菜 (ブロッコリー 玉ねぎ) 小松菜とおかかの和え物 (小松菜 にんじん えのき かつおぶし) エネルギー 862kcal	夕食	麦ご飯 ささみフライと温野菜 (ブロッコリー 玉ねぎ) 小松菜とおかかの和え物 (小松菜 にんじん えのき かつおぶし) エネルギー 862kcal	夕食	ご飯 にら玉 (卵 豚肉 ニら 玉ねぎ にんじん ブロッコリー) ■春キャベツのごま和え (かまぼこ ごま キャベツ もやし) エネルギー 779kcal	夕食	ご飯 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ しめじ 京ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) エネルギー 786kcal						
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)	
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ししゃも ちくわ煮 しば漬け 納豆 エネルギー 508kcal	朝食	テーブルロール メロンパン しらすくらんブル (卵 ちりめん ねぎ レタス ミニトマト) 牛乳 みかん缶 エネルギー 553kcal	朝食	ごはん みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) じゃこ天 小魚佃煮 たくあん ヤクルト エネルギー 499kcal	朝食	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ ビーマン 玉ねぎ) コーヒー もも缶 エネルギー 665kcal	朝食	ごはん みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ししゃも さつま揚げ ハリハリ漬け のり佃煮 エネルギー 665kcal	朝食	ホットドッグ (キャベツ フランクフルト) 黒糖ロール コーンスープ (コーンクリーム 牛乳) まめびよ豆乳 ゼリー エネルギー 511kcal	朝食	お茶漬け 塩さけ 昆布佃煮 たくあん ヤクルト エネルギー 526kcal
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと温野菜 (カリフラワー さつまいも) 大豆サラダ (大豆 ハム きゅうり かいわれ チーズ) エネルギー 800kcal	昼食	ご飯 すまし汁 (しめじ えのき 小松菜) さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) 白和え (豆腐 にんじん みつば しいたけ) エネルギー 688kcal	昼食	ハンバーガー コーンマヨパン ポークビーンズ (豚肉 大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース) コーヒー ヨーグルト エネルギー 773kcal	昼食	ご飯 すまし汁 (豆腐 しめじ ねぎ) たららの塩麩焼き ひじきの炒り煮 (大豆 ひじき 鶏肉 油あげ 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 769kcal	昼食	ご飯 エビチリ (えび 京ねぎ レタス) 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 863kcal	昼食	ご飯 鶏肉の松風焼きと野菜のボン酢和え (白菜 にんじん ちりめん) 高野豆腐の玉子とじ (干しエビ 高野豆腐 にんじん みつば 卵) エネルギー 718kcal	昼食	きつねうどん (うどん 油あげ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー) 青菜と大豆の辛子しょうゆ和え (小松菜 もやし 大豆) エネルギー 606kcal
夕食	ご飯 さわらのつつみ焼き (さわら 玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ えのき) 金平ごぼう (ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく) エネルギー 738kcal	夕食	ご飯 黒酢の酢豚 (豚肉 きくらげ バイン 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご 干しぶどう) エネルギー 833kcal	夕食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (にんじん ブロッコリー) 五目煮豆 (鶏肉 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 昆布) エネルギー 745kcal	夕食	ご飯 すき焼き風とじ煮 (牛肉 白菜 京ねぎ しめじ 糸こんにゃく 焼き豆腐 卵) 青菜のピーナッツ和え (小松菜 もやし にんじん ビーナッツ ちりめん) エネルギー 899kcal	夕食	カレーライス (鶏 米 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっさょう) 盛りサラダ (卵 ハム レタス きゅうり トマト) ソファール エネルギー 732kcal	夕食	ご飯 さけのマスタード焼きと温野菜 (かぼちゃ 大根) ひじきサラダ (ひじき ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス) エネルギー 731kcal	夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼きと温野菜 (アスパラ にんじん) ほうれん草サラダ (ちりめん ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン ミニトマト) エネルギー 763kcal
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		●旬の食材			
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 高野煮 小魚佃煮 納豆 エネルギー 500kcal	朝食	テーブルロール あんパン 野菜炒め (ツナ 白菜 玉ねぎ にんじん) コーヒー チーズ エネルギー 570kcal	朝食	ごはん みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ 油あげ ねぎ) ソーセージ 高野煮 梅干し 味付けのり エネルギー 515kcal	朝食	テーブルロール チーズロール スパソテー (スバグティーフ ハム 玉ねぎ ビーマン にんじん) カフェオレ みかん缶 エネルギー 650kcal	朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ちりめん) 厚焼き玉子 昆布佃煮 三色煮豆 ふりかけ エネルギー 495kcal	たけのこ たい レタス			
昼食	ルーローハン (米 卵 豚肉 チンゲン菜) 酢の物 (きゅうり 大根 にんじん わかめ かまぼこ ちりめん) ■若竹汁 (たけのこ わかめ) エネルギー 885kcal	昼食	ご飯 りんご 照り焼きチキンと生野菜 (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 きゅうり 玉ねぎ) エネルギー 765kcal	昼食	軽作業班リクエスト	昼食	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜 (じゃがいも スズキニ) 三色和え (春雨 ハム きゅうり 卵) エネルギー 788kcal	昼食	ご飯 エビフライと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) 糸こんにゃくのサラダ (糸こんにゃく キャベツ にんじん ツナ) エネルギー 770kcal	春キャベツ パセリ わかめ さやえんどう			
夕食	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (じゃがいも 大根) 小松菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき ちくわ のり佃煮) エネルギー 738kcal	夕食	ご飯 かに玉 (卵 カニ カニカマ 干しいたけ ねぎ たけのこ グリンピース ブロッコリー) 糸こんにゃくのたらこ炒め (糸こんにゃく にんじん たらこ グリンピース) エネルギー 722kcal	夕食	ご飯 野菜スープ (ベーコン キャベツ にんじん) たららのムニエルと温野菜 (じゃがいも スズキニ) かいわれサラダ (ちりめん かいわれ きゅうり わかめ) エネルギー 700kcal	夕食	麦ご飯 コロケと温野菜 (ブロッコリー 大根) ■春キャベツのお浸し (春キャベツ にんじん 油あげ) エネルギー 774kcal	夕食	ご飯 ポークピカタと野菜炒め (ちんげんさい 玉ねぎ ハフリカ) 大根なます (ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ) エネルギー 873kcal				

※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、代替のものをご用意いたします。  
 ※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。  
 ※4月13日軽作業班のリクエストは後日お知らせ致します。

