いつきの里　ウィズ　　　　令和４年４月献立表

●4月22日（金）ウィズ和班リクエスト
おこわ　豚肉とキャベツの炒め物　春雨サラダ　生姜スープ　ミルク寒天

◆世界最古の健康食「大麦」◆
「大麦」はもっとも古くから栽培されている穀物です。日本でも弥生時代に中国から伝わり、麦飯は日本人の主食として広まりました。麦飯は精白米と比べると食物繊維が圧倒的に多く、ミネラルなどの栄養も豊富です。この大麦を平たくしたものが「押し麦」 です。大麦そのままでは水分を吸いにくく消化もしづらいため、精麦したあとに蒸気で加熱して柔らかくし、ローラーで押しつぶして平たくします。こうすることで水分をしっかり吸えるようになり、消化もしやすくなります。今年度は昨年度よりも少し多めに、月のメニューに麦ご飯を加えて、無理なくおいしく食物繊維を摂っていただける様にしていきたいと思います。

	１６(土)		１７(日)	
朝食	フレンチトースト （食パン　卵　牛乳） レーズンパン コーヒー ソフール	エネルギー 605kcal	ご飯 みそ汁（豆腐　油あげ　キャベツ　にんじん） じゃこ天 まぐろフレーク べったら漬け	エネルギー 491kcal
昼食	ご飯 わかめスープ（わかめ　春雨） さわらのバジルオイル焼きと生野菜（キャベツ　紫キャベツ） ポテトサラダ （じゃがいも　ハム　きゅうり　玉ねぎ　卵）	エネルギー 780kcal	焼きそば（豚肉　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　紅しょうが） 焼きぎょうざと温野菜 （ブロッコリー） もやしのナムル （もやし　にんじん　きくらげ）	エネルギー 786kcal
夕食	ご飯 八宝菜（豚肉　えび　いか　うずら卵　きくらげ　白菜　たけのこ　ピーマン　にんじん　玉ねぎ） 青菜としめじの塩麹和え （小松菜　にんじん　しめじ　塩麹）	エネルギー 740kcal	ご飯　かきたま汁（卵　えのき　ねぎ） さんまの蒲焼きと大根おろし かぼちゃの煮物 （かぼちゃ　にんじん　いんげん）	エネルギー 745kcal

	１８（月）		１９（火）		２０（水）		２１（木）		２２（金）		２３（土）		２４（日）	
朝食	ご飯 赤だし（なめこ　わかめ　玉ねぎ） ししゃも 昆布巻き しば漬け 納豆	エネルギー 514kcal	テーブルロール アンデニッシュ ハムエッグと生野菜 （レタス　ミニトマト） 牛乳 パイン缶	エネルギー 599kcal	ご飯 みそ汁 （じゃがいも　玉ねぎ　油あげ　わかめ　ねぎ） カニカマ 厚焼き玉子 三色煮豆 のり佃煮	エネルギー 503kcal	テーブルロール メープルフラワー オムレツと生野菜 （レタス　ミニトマト） カフェオレ バナナ	エネルギー 606kcal	ご飯 みそ汁（キャベツ　玉ねぎ　油あげ　ねぎ） 高野煮 明太子 たくあん ヤクルト	エネルギー 500kcal	サンドイッチ（ハム　卵　きゅうり） 野菜ジュース みかん缶 ヨーグルト	エネルギー 512kcal	ご飯 みそ汁（なす　玉ねぎ　油あげ　ねぎ） 厚焼き玉子 かまぼこ 梅干し	エネルギー 534kcal
昼食	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼きと温野菜（じゃがいも　ブロッコリー） 春雨サラダ （春雨　きゅうり　卵　ハム　干しぶどう）	エネルギー 740kcal	ご飯　けんちん汁（豆腐　油あげ　大根　にんじん　ごぼう　こんにゃく　干しいたけ　ねぎ） さけの塩焼きと大根おろし 海藻サラダ（海藻ミックス　ツナ　きゅうり　大根　サニーレタス）	エネルギー 790kcal	麦ご飯 豚肉のごま焼きと生野菜 （キャベツ　赤玉ねぎ　みずな） 長いも短冊 （長いも　きゅうり　かまぼこ　焼きのり）	エネルギー 885kcal	ご飯 エビマヨと生野菜（キャベツ　トマト） 青菜のお浸し （ほうれん草　にんじん　しめじ　油あげ　ちくわ）	エネルギー 740kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 896kcal	チキンライス （鶏肉　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　コーン） 肉団子と温野菜（ブロッコリー） 中華スープ（ごま　チンゲン菜　きくらげ）	エネルギー 765kcal	麦ご飯　　雷汁（小松菜　豆腐） さばの竜田揚げと生野菜 （大根　赤ピーマン　わかめ　みずな） 酢の物（キャベツ　にんじん　ちりめん　かまぼこ）	エネルギー 833kcal
夕食	ご飯 たらのパン粉焼きと温野菜 （かぼちゃ　ズッキーニ） さつまいもサラダ （さつまいも　ハム　きゅうり　玉ねぎ）	エネルギー 792kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 （にんじん　ブロッコリー） マリネサラダ（ハム　レタス　玉ねぎ　コーン　赤ピーマン　パセリ）	エネルギー 841kcal	焼肉丼（米　押し麦　牛肉　玉ねぎ　もやし　にんじん　かいわれ） 高野豆腐の玉子とじ （卵　干エビ　にんじん　干しいたけ　みつば） 野菜わん （豚肉　たけのこ　しいたけ　にんじん　ごぼう　ねぎ）	エネルギー 810kcal	ご飯 とりつくねと温野菜 （キャベツ　にんじん） パンプキンサラダ （かぼちゃ　玉ねぎ　ベーコン　パセリ）	エネルギー 890kcal	ご飯 鶏肉のおろし煮（鶏肉　じゃがいも　にんじん　こんにゃく　大根） もやしときのこのポン酢和え （かまぼこ　もやし　えのき　みつば　にんじん）	エネルギー 768kcal	ご飯 和風ハンバーグと温野菜 （ズッキーニ　じゃがいも　にんじん） 青菜のくるみ和え （ちりめん　くるみ　小松菜　キャベツ）	エネルギー 740kcal	ハヤシライス（ごはん　牛肉　玉ねぎ　にんじん　グリンピース　福神漬け） スパサラダ （スパゲティー　ハム　にんじん　きゅうり） ソフール	エネルギー 810kcal

	２５（月）		２６（火）		２７（水）		２８（木）		２９（金）		３０（土）	
朝食	ご飯 赤だし（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ふ） 塩サバ 昆布佃煮 白菜漬け	エネルギー 486kcal	テーブルロール チーズシュガーパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） パンプキンスープ （パンプキンクリーム　牛乳） ジョア	エネルギー 562kcal	お茶漬け 塩さけ ちくわ 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 484kcal	テーブルロール ジャムパン 野菜炒め (キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　ハム) ミルクココア バナナ	エネルギー 605kcal	ツナロール（ツナ　きゅうり） メープルフラワー カフェオレ プリン	エネルギー 782kcal	ご飯 みそ汁（なす　玉ねぎ　油あげ　ねぎ） ウインナー 昆布巻き たくあん ヤクルト400	エネルギー 523kcal
昼食	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 （じゃがいも　にんじん） 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 740kcal	大豆入りそぼろカレー（米　麦　合挽　大豆　玉ねぎ　にんじん　福神漬け　らっきょう） 和風サラダ（大根　にんじん　きゅうり　セロリー　かいわれ　レタス） 牛乳　バナナ	エネルギー 811kcal	テーブルロール セサミロール　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） シーザーサラダ（レタス　紫キャベツ　玉ねぎ　きゅうり　黄ピーマン　赤ピーマン　ハム　クルトン）	エネルギー 890kcal	ご飯 チキン南蛮とタルタルソース （鶏肉　卵　玉ねぎ　レタス　きゅうり） フレンチサラダ（ハム　きゅうり　レタス　玉ねぎ　りんご　レーズン）	エネルギー 782kcal	ゆかりご飯 お好み焼き （豚肉　卵　むきえび　いか　キャベツ　ねぎ　） 青菜のお浸し （ちりめん　小松菜　もやし　にんじん）	エネルギー 888kcal	ご飯 かきたま汁（卵　えのき　ねぎ） さわらのごま焼きと生野菜 （大根　わかめ　赤玉ねぎ　水菜） 切干大根の炒り煮（干しエビ　切干大根　しいたけ　にんじん　油あげ　グリンピース）	エネルギー 732kcal
夕食	ご飯 さわらのもと焼きと温野菜 （かぼちゃ　アスパラ） 鶏肝のしぐれ煮 （レバー　ちんげん菜　にんじん）	エネルギー 792kcal	ご飯 チキン南蛮と生野菜 （キャベツ　かいわれ　トマト） いんげんのごまみそ和え （ごま　油あげ　いんげん　にんじん）	エネルギー 799kcal	高菜チャーハン （高菜漬け　ハム　卵　ちりめん） 肉じゃが（牛肉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　糸こんにゃく　グリンピース） きくらげスープ （きくらげ　ザーサイ　玉ねぎ　ねぎ）	エネルギー 759kcal	ご飯 マーボー春雨 （合挽　春雨　たけのこ　にんじん　しいたけ　ねぎ） しゅうまいと温野菜（チンゲン菜）	エネルギー 758kcal	ご飯 たらの甘酢あんかけ（たら　ねぎ　玉ねぎ　赤ピーマン　黄ピーマン　ブロッコリー） ツナサラダ （ツナ　きゅうり　トマト　玉ねぎ　大根）	エネルギー 742kcal	ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと温野菜（ズッキーニ　玉ねぎ） 中華風酢の物（きゅうり　もやし　ハム　卵）	エネルギー 671kcal