【共食（きょうしょく）のいいところ】
誰かと一緒に食べると、より楽しい食事の時間を過ごすことができます。また、共食は、思いやりの心を育むと言われています。食卓で、誰かの顔色が悪い、元気がないとき、「大丈夫かしら、何かいやなことがあったのかな」など、相手の気持ちを思いやることができるのも、 一緒に食べる＝共食の行動の積み重ねがあるからです。コロナ禍ではありますが、一定の距離を取り、その都度、机や椅子の消毒をして、安全に共食をしています。

	１６(木)		１７(金)		１８(土)		１９(日)	
朝食	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　ピーマン　玉ねぎ） カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー） もも缶	エネルギー 636kcal	お茶漬け 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（食パン　卵　牛乳） シュガーパン 野菜ジュース ヨーグルト	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	ご飯 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（切干大根　干エビ　油あげ　にんじん　干しいたけ　グリンピース）	エネルギー 810kcal	ウィズ匠班リクエスト （ワンプレートランチ）	エネルギー 911kcal	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	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
夕食	ご飯 クリームシチュー（鶏肉　じゃがいも　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 肉団子のからめ煮 （肉団子　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） 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	麦ご飯（米　押し麦） 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	シーフードピラフ （米　えび　玉ねぎ　ミックスベジタブル） チキンナゲットと温野菜 （ブロッコリー） 具だくさんスープ （牛乳　ウインナー　大根　にんじん　しめじ　京ねぎ）	エネルギー 845kcal

	２０(月)		２１(火)		２２(水)		２３(木)		２４(金)		２５(土)		２６(日)	
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 しば漬け 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 ■かんきつ	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） コンソメスープ （ウインナー　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 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 489kcal	ホットケーキ 野菜ジュース レモンティー ヨーグルト	エネルギー 668kcal	ピザトースト （食パン　ベーコン　玉ねぎ　ピーマン　チーズ） レーズンパン カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー） プリン	エネルギー 556kcal
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	麦ご飯（米　押し麦） 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　赤ピーマン　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	皿うどん（めん　豚肉　いか　えび　キャベツ　にんじん　玉ねぎ　きくらげ　チンゲン菜） ぎょうざと温野菜（ブロッコリー） 杏仁豆腐（牛乳）	エネルギー 800kcal	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 （キャベツ　紫キャベツ） 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 784kcal	いつきフェスティバル ※1	－	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 五目きんぴら（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　■いちご 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　にんじん　里芋　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 （キャベツ　もやし　にんじん　しめじ　にら） スパサラダ （スパゲティー　ツナ　玉ねぎ　パセリ）	エネルギー 760kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 （じゃがいも　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 （じゃがいも　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	麦ご飯（米　押し麦） 豚肉のしょうが焼きと温野菜 （さつまいも　いんげん） ■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 760kcal	ご飯 タラのきのこマヨつつみ （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　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　グリンピース）	エネルギー 855kcal	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 （じゃがいも　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

	２７(月)		２８(火)	
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 味付のり	エネルギー 514kcal	テーブルロール メロンパン 野菜炒め （ハム　キャベツ　にんじん　ピーマン） カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー）	エネルギー 597kcal
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	ご飯 さけのパン粉焼きと生野菜 （リーフレタス　レタス　赤玉ねぎ　赤ピーマン） ポテトサラダ （卵　ハム　じゃがいも　きゅうり　にんじん）	エネルギー 726kcal
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	麦ご飯（米　押し麦） 鶏つくねと温野菜 （かぼちゃ　ブロッコリー） キャベツと油あげのごま浸し （ごま　油あげ　キャベツ　にんじん　しいたけ）	エネルギー 655kcal

●ウィズ匠班リクエスト２月１７日（金）ランチプレート
チキンライス　エビフライ　メンチカツ　キッシュ　ナポリタン　パンプキンスープ　いちごムース

カフェ風ランチをイメージしています。

チキンライスは型抜きを使って盛付けます。

●２月２４日（金）いつきフェスティバル
から揚げとフライドポテトは厨房で調理します。
※１）ウィズ昼食は、鍋のセレクトメニューをご提供します。

※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。