

●3月23日（水）製菓班リクエスト おにぎり みそ汁 から揚げ ミニフランクフルト たこ焼き たい焼き														
  今回は担当職員さんから、「福角会祭みたい に、利用者さんがわくわくする様な雰 囲気を出したいんです」と、特別なリクエ ストを頂きました！ 屋台でよく見かけるメニューを組み合わせ、 利用者さんに楽しく食べていただける様に 雰囲気作りも併せてがんばります！														
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)		26(日)		
朝食	ご飯 みそ汁 （油あげ 大根 にんじん ねぎ） 塩さば かまぼこ たくあん 味付けのり	エネルギー 514kcal	黒糖ロール セサミロール 目玉焼きと生野菜 （レタス ミニトマト） レモンティー	エネルギー 568kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ 小松菜 玉ねぎ） ウィンナー 高野煮 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 503kcal	テーブルロール シュガーパン スパソテー （スパゲティー ベーコン 玉ねぎ ビーマン） カフェオレ	エネルギー 568kcal	ご飯 赤だし（豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ） ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬け ヤクルト	エネルギー 534kcal	フレンチトースト レーズンパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 629kcal	ご飯 みそ汁（じゃがいも わかめ 玉ねぎ ねぎ） 厚焼き玉子 さつま揚げ きんとき煮豆 ミルミル	エネルギー 547kcal
昼食	ご飯 ささみフライと生野菜 （キャベツ 赤ビーマン 水菜） 糸こんにゃくの玉子とし （干エビ 卵 糸こんにゃく にんじん グリンピース）	エネルギー 740kcal	麦ご飯（米 押し麦） さわらのねぎソースかけと生 野菜（レタス 玉ねぎ 京ねぎ） 豚バラれんこん （豚肉 にんじん れんこん ごま）	エネルギー 790kcal	ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 （かぼちゃ ブロッコリー） ★キャベツのじゃこ炒めかけ （ちりめん 青のり キャベツ）	エネルギー 714kcal	ご飯 豚汁 （豚肉 豆腐 大根 にんじん ごぼう 里芋 みつば） ぶりの照り焼きと大根おろし 青菜ときのこの磯辺和え （かまぼこ 小松菜 にんじん えのき のり佃煮）	エネルギー 754kcal	テーブルロール クロワッサン コーヒー ミートスパゲティー 盛りサラダ （卵 ハム レタス きゅうり ミニトマト）	エネルギー 722kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 油あげ 大根 にんじん ねぎ） さばの竜田揚げとさつまいも の甘煮 春雨サラダ （ハム 春雨 きゅうり にんじん きくらげ）	エネルギー 754kcal	チャーハン （卵 玉ねぎ にんじん ねぎ） 肉団子と温野菜 （ブロッコリー） ザーサイとわかめのスープ （ザーサイ わかめ 玉ねぎ ねぎ ごま）	エネルギー 725kcal
夕食	ご飯 マーボー豆腐 （合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ） 明石焼き（明石焼き ねぎ）	エネルギー 735kcal	ご飯 チキンバーグと温野菜 （カリフラワー ブロッコリー） ごぼうサラダ （ちりめん ごぼう 大根 にんじん かいわれ）	エネルギー 809kcal	ご飯 あじの南蛮漬け （玉ねぎ バプリカ ビーマン） 肉じゃが （牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース）	エネルギー 834kcal	ご飯 ポテトオムレツ（卵 合挽 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー） ■春キャベツのごま和え （ごま 油あげ 春キャベツ にんじん もやし）	エネルギー 782kcal	麦ご飯（米 押し麦） さけフライとポテトと温野菜 （フライドポテト ブロッコリー） フレンチサラダ （ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう）	エネルギー 776kcal	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） 白菜の塩昆布和え （ちりめん 白菜 きゅうり 塩昆布 ごま）	エネルギー 748kcal	■たい飯 すまし汁（ぶ みつば） ぎざい豆腐 （卵 鶏肉 豆腐 干しいたけ にんじん ねぎ） 青菜のごまマヨ和え （ごま ちくわ 小松菜 にんじん）	エネルギー 630kcal
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)						
朝食	ご飯 みそ汁（油あげ 小松菜 玉ねぎ） まぐろフレーク ちくわ たくあん ヤクルト	エネルギー 484kcal	テーブルロール レーズンパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） ポトフ （ウィンナー 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ） ジョア	エネルギー 599kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 大根 にんじん ねぎ） いわし佃煮 かまぼこ 白菜漬け 納豆	エネルギー 484kcal	テーブルロール あんパン 野菜炒め （ハム キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ） 牛乳 バナナ	エネルギー 674kcal	ご飯 赤だし（豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ） ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬け ヤクルト	エネルギー 498kcal	★新メニュー 3月1日大根きんぴら 3月9日キャベツとツナのゆかり和え 3月12日高野の肉詰め 3月19日たらのカレーあんかけ 3月22日キャベツのじゃこ炒めかけ			
昼食	麦ご飯（米 押し麦） 鶏肉の塩麹焼きと温野菜 （さつまいも ブロッコリー） 白菜サラダ （ハム 白菜 きゅうり りんご 干ぶどう）	エネルギー 822kcal	製菓班リクエスト			ルーローハン（米 卵 豚肉 チンゲン菜） 焼ききょうざと温野菜 （ブロッコリー） 中華スープ（わかめ 玉ねぎ きくらげ）	エネルギー 858kcal	ご飯 すまし汁（ぶ えのき わかめ ねぎ） チキン南蛮漬け （たまねぎ 赤ビーマン きゅうり レタス） もやしのごま和え （ちくわ もやし にんじん みつば ごま）	エネルギー 742kcal	ポークカレー（豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう） かいわれサラダ （干エビ かいわれ きゅうり わかめ） 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 885kcal	■季節メニュー 3月2日ひじきとツナのサラダ 3月3日ひなあられ 3月5日春キャベツのゆかり和え 3月7日ひじきご飯、酢みそ和え 3月9日デコボン 3月11日かき揚げ 3月23日春キャベツのごま和え 3月26日たい飯		
夕食	ご飯 ぶり大根（ぶり 大根 にんじん みつば） 大豆サラダ （大豆 ハム チーズ きゅうり にんじん）	エネルギー 802kcal	カレーピラフ （ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル） ほうれん草のキッシュ（ハム 卵 ほうれん草 赤ビーマン チーズ 生クリーム） 豆乳スープ （豆乳 牛乳 コーン）	エネルギー 755kcal	ご飯 たらものムニエルと温野菜 （かぼちゃ アスパラ） 青菜のお浸し （ちくわ 小松菜 にんじん もやし ごま）	エネルギー 621kcal	麦ご飯（米 押し麦） すき焼き風煮物（牛肉 揚げ豆腐 卵 白菜 京ねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく） 長いものわさびじょうゆ和え （かまぼこ 長いも きゅうり）	エネルギー 733kcal	ご飯 エビマヨと和え物 （ごま キャベツ もやし） 高野豆腐の五目煮（鶏肉 高野豆腐 にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん）	エネルギー 784kcal				

※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。