

●4月21日(金)ウィズ和班リクエスト  
ご飯 煮込みハンバーグ アボカドサラダ プリンアラモード

【配膳例】右利きの方



※写真はイメージです。



16(日)	
朝食	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	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 フルーチェ (フルーチェベース 牛乳 いちご) エネルギー 786kcal
夕食	ご飯 雷汁 (小松菜 豆腐) 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

17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(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) ミルクココア (牛乳 ココア) 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 マグロフレーク 三色煮豆 のり佃煮 エネルギー 503kcal	テーブルロール メロンパン スパソテー (スパゲティー ハム 玉ねぎ ピーマン にんじん) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) 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 606kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ) 黒糖ロール 野菜ジュース パイナップル エネルギー 500kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) いわし佃煮 かまぼこ ハリハリ漬け エネルギー 663kcal						
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) 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	麦ご飯 (米 押し麦) 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) さけの幽庵焼き 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 790kcal	ご飯 エビマヨと生野菜 (キャベツ トマト) ほうれん草のおかか和え (かつお節 ほうれん草 にんじん しめじ 油あげ) エネルギー 740kcal	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 玉ねぎ パプリカ ピーマン) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根) エネルギー 621kcal	ウィズ和リクエスト エネルギー 621kcal		牛肉とコーンの炒飯 (米 牛肉 コーン ねぎ) キャベツとハムのマヨ和え (ハム キャベツ にんじん きゅうり) 野菜と卵のスープ (卵 玉ねぎ チンゲン菜) エネルギー 896kcal	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 (アスパラ) フルーツヨーグルト (ヨーグルト 干ぶどう パナナ バイナ モモ) エネルギー 765kcal					
夕食	ご飯 たらのカレーあんかけ (玉ねぎ しめじ) にんじんとじゃこの金平 (じゃこ にんじん 糸こんにゃく グリンピース) エネルギー 783kcal	ご飯 豆腐ハンバーグと温野菜 (さつまいも アスパラ) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干ぶどう) エネルギー 740kcal	ご飯 とりつくねとごま和え (ごま キャベツ もやし) かぼちゃのサラダ (かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン パセリ) エネルギー 890kcal	ご飯 さばのねぎみそ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) 青菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし) エネルギー 888kcal	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	麦ご飯 (米 押し麦) メンチカツと生野菜 (キャベツ パプリカ かいわれ) 青菜のくるみ和え (くるみ ちりめん 油あげ 小松菜 にんじん) エネルギー 768kcal	ハヤシライス (こはん 牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬) ごぼうサラダ (ごぼう ハム にんじん きゅうり かいわれ) 牛乳 エネルギー 745kcal						
24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)		30(日)	
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ん) 塩サバ 昆布佃煮 さくら漬け エネルギー 486kcal	テーブルロール チョコレートパン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) ポトフ (ウインナー じゃがいも 玉ねぎ キャベツ にんじん) ショア 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 クリームパン 野菜炒め (キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ハム) 牛乳 エネルギー 484kcal	ご飯 みそ汁 (生あげ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ) かまぼこ ごぼうのそぼろ煮 たくあん エネルギー 605kcal	玉子ロール (卵 きゅうり) メープルフラワー カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) オレンジ エネルギー 445kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 厚焼き玉子 昆布巻き べったら漬け エネルギー 782kcal						
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	ご飯 りんご ★たいのレモングリル焼きと 生野菜 (大根 パプリカ 水菜) スパゲティーサラダ (ハム スパゲティー きゅうり 玉ねぎ) エネルギー 801kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (さつまいも にんじん) キャベツとツナのゆかり和え (ツナ キャベツ もやし ゆかり) エネルギー 758kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 揚げ鶏のねぎソースかけと生 野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ きゅうり) 長いも短冊 (長いも きゅうり かまぼこ) エネルギー 885kcal	フィッシュバーガー 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	ご飯 野菜たっぷりブルコギ風 (牛肉 にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ ニラ えのき) じゃがいもの粒マスタード和 え (ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり) エネルギー 773kcal	明太マヨスパゲティー (スパゲティー たらこ 青しそ) 豆腐サラダ (豆腐 わかめ 玉ねぎ サニーレタス) コンソメスープ (ベーコン キャベツ しめじ パセリ) エネルギー 781kcal						
夕食	ご飯 さわらのごま焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 鶏肝のしぐれ煮 (シバ ちんげん菜 にんじん) エネルギー 792kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 肉コロッケと温野菜 (ブロッコリー 大根) もやしのごま和え (ごま もやし にんじん チンゲン菜) エネルギー 792kcal	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 焼肉炒め (牛肉 にんじん もやし キャベツ) しゅうまい エネルギー 834kcal	カレーライス (麦 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 らっきょう) 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 834kcal	ご飯 かきたま汁 (卵 えのき ねぎ) さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 (干しエビ 切干大根 干しいたけ にんじん 油あげ グリンピース) エネルギー 724kcal	ご飯 すき焼き風とし煮 (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 ピーナッツ ちりめん) エネルギー 899kcal						