

●2月16日(金) ウィズ匠班リクエスト
 ペペロンチーノ ロール白菜 かぶサラダ チョコケーキ コーヒー



リクエストの写真はイメージになります。



		16(金)		17(土)		18(日)								
朝食	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 塩さけ たくあん	エネルギー 465kcal								
昼食	ウィズ匠班リクエスト	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 さわらのバジルオイル焼きと 温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) 春雨サラダ (春雨 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 654kcal	ご飯 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 ししいたけ えのき ニラ) 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ 糸こんにゃく にんじん グリンピース)	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) 貝だくさんスープ (牛乳 ワインナー 大根 にんじん しめじ 葱ねぎ)	エネルギー 845kcal								
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)		25(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 奈良漬け 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 ■はるみ	エネルギー 620kcal	ご飯 赤だし (わかめ 玉ねぎ りん) れんこんのきんぴら かまぼこ たくあん	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 ヨーグルト パン缶	エネルギー 668kcal	お茶漬け ごぼうのそぼろ煮 高野煮 梅干し	エネルギー 501kcal
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) かわいれサラダ (干エビ かわいれ 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) 焼ききょうざと温野菜 (ブロッコリー) 杏仁豆腐 (牛乳 みかん缶)	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) ★ツナかぼちゃ (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ)	エネルギー 784kcal	シーフードグラタン (えび いか 牛乳 玉ねぎ にんじん ブロッコリー) ★じゃがいもとピーマンのオ イスターソース炒め (じゃがいも にんじん ピーマン) まいたけのスープ (まいたけ 青梗菜)	エネルギー 823kcal	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	紅鯡菜飯 (米 紅鯡菜飯の素) ■いちご お好み焼き (豚肉 卵 むきえび いか キャベツ ねぎ) 中華サラダ (春雨 ハム 卵 きゅうり にんじん きくらげ)	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 パプリカ しめじ たら) スパサラダ (スパゲティ ハム きゅうり にんじん 玉ねぎ)	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) 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) ★大根の豚キムチ炒め (豚肉 大根 白菜 玉ねぎ キムチ) さつまいもの煮物 (がんとどき さつまいも いんげん)	エネルギー 857kcal	ご飯 たららのつつみ焼き (しめじ ししいたけ 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	高菜チャーハン (米 ハム 卵 高菜漬 け) カニ玉 (かに 卵 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ) 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
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		●2月29日(木) いつきフェスティバル (※1 いつきの里: お弁当、ウィズ: カレートッピング)						
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ウィンナー じゃこ天 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 514kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ししゃも 野菜天 奈良漬け	エネルギー 427kcal	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	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと温野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 657kcal						
昼食	豚肉ときのこのカレーライス (米 豚肉 ししいたけ 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 かわいれ コーン) 牛乳 キウイフルーツ	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	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜 (カリフラワー じゃがいも 青のり) チーズサラダ (ハム チーズ きゅうり レタス ミックスベジタブル)	エネルギー 828kcal	いつきフェスティバル ※1							
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) チキンバーグと温野菜 (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 ししいたけ)	エネルギー 655kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) さけときのこの蒸し焼き (しめじ しいたけ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマン) さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ かわいれ リーフレタス)	エネルギー 677kcal	ご飯 マーボー豆腐 (含挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 中華風酢の物 (ごま 卵 ハム きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 761kcal						

※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。