

<p>●6月20日(木)ウィズ匠班リクエスト いなり寿司 ぶっかけそば 天ぷら 黒蜜きなこのロールケーキ</p>  <p>※写真はイメージです。実際は写真と多少異なることがあります。</p>		<p>■旬の食材</p> <p>じゃがいも 玉ねぎ ごぼう グリーンアスパラ あじ メロン びわ</p> 		<p>16(日)</p> <p>朝食 ご飯 赤だし(豆腐 わかめ 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ きゅうりの漬物 エール</p> <p>昼食 焼きそばの目玉焼き盛り(そば 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン かつお節 青のり 卵) カニクリームコロッケと温野菜(フロccoliー) ぶどうゼリー</p> <p>夕食 ドライカレー(合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) チキンサラダ(ささみ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 赤ビーマン) ソフール</p> <p>エネルギー 468kcal 782kcal 759kcal</p>	
<p>【簡単に作れる熱中症予防ドリンクの作り方】</p> <p>○水1000ml ○砂糖大さじ4杯と1/2杯(40.5g) ○食塩小さじ1/2杯(3g) ○レモン汁少々</p> 		<p>軽量スプーンが無くて、 ペットボトルのキャップ (一般的なもの)で代用 できます。 キャップ2杯=大さじ1杯</p>		<p>いつきの里では、例年ラクーナパウダーを使った水分補給を実施 しております。5種類の味(スポーツ飲料・りんご・もも・ラム ネ・白ブドウ)からお好きな味を選んでいただいております。 ウィズではアクエリアスをご提供しております。</p> 	

17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(日)			
朝食	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼そば ウインナー 三色煮豆 ふりかけ エネルギー 568kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) 牛乳 エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ えのき) 焼さけ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 494kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ(低脂肪乳 コーヒー) パイン缶 エネルギー 494kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 べったら漬け ミルミル エネルギー 576kcal	テーブルロール クロワッサン スクランブルエッグと生野菜 (レタス トマト) コーヒー ヨーグルト エネルギー 481kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 野菜天 奈良漬け 味付のり エネルギー 687kcal	朝食	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼さば ウインナー 三色煮豆 ふりかけ エネルギー 568kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) 牛乳 エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁(かぼちゃ 玉ねぎ えのき) 焼さけ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 494kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ(低脂肪乳 コーヒー) パイン缶 エネルギー 494kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 べったら漬け ミルミル エネルギー 576kcal	テーブルロール クロワッサン スクランブルエッグと生野菜 (レタス トマト) コーヒー ヨーグルト エネルギー 481kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 野菜天 奈良漬け 味付のり エネルギー 687kcal
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜(じゃがいも アスパラ) 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 877kcal	ご飯 けんちん汁(豆腐 油あげ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ) さばの竜田揚げと生野菜(レタス 赤水菜 玉ねぎ) 酢の物(かにかま きゅうり にんじん 大根 わかめ) エネルギー 670kcal	麦ご飯(米 押し麦) とんかつと生野菜(キャベツ かいわれ ぶだん草) ★ズッキーニとツナのごま和え(ツナ スズッキーニ わかめ にんじん ごま) エネルギー 670kcal	ウィズ匠班リクエスト エネルギー 897kcal	ご飯 エビフライとコロッケと生野菜(リーフレタス パプリカ 玉ねぎ) 青菜のお浸し(油あげ 小松菜 にんじん しめじ) エネルギー 778kcal	牛丼(米 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 紅しょうが) ほうれん草のおかか和え(かつおぶし ほうれん草 にんじん もやし) みそ汁(油あげ 豆腐 わかめ ねぎ) エネルギー 778kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜(ズッキーニ なす) 肉豆腐(豆腐 牛肉 にんじん 玉ねぎ ごぼう 京ねぎ グリンピース) エネルギー 854kcal	朝食	ご飯 さけのつつみ焼き(さけ 玉ねぎ えのき しめじ にんじん ビーマン) 白和え(豆腐 ごま ほうれん草 にんじん こんにゃく 干しいたけ) エネルギー 619kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜(かぼちゃ スズッキーニ) ツナとキャベツのサラダ(ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン) エネルギー 840kcal	ご飯 さばのみ煮と煮物(がんも じゃがいも) なすの揚げびたし(なす かいわれ) エネルギー 840kcal	ご飯 さけのマスタード風味焼きと温野菜(アスパラ にんじん) もやしのナムル(ハム ごま もやし きゅうり きくらげ) エネルギー 803kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜(大根 スズッキーニ) つるむらさきのサラダ(ハム つるむらさき にんじん コーン) エネルギー 682kcal	ご飯 そばフライと温野菜(アスパラ じゃがいも) 金平ごぼう(ごま ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ) エネルギー 794kcal	ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜(アスパラ かぼちゃ) 中華風サラダ(ごま ハム 卵 きゅうり もやし きくらげ) エネルギー 675kcal
夕食	ご飯 マーボーなす(合挽 干エビ なす ビーマン にんじん 玉ねぎ) 春雨サラダ(春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう) エネルギー 743kcal	ご飯 豚肉とキムチの炒め物(豚肉 キムチ 白菜) なめたけ和え(小松菜 にんじん なめたけ) エネルギー 703kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜(フライドポテト にんじん) ひじきサラダ(ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき) エネルギー 785kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物(豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ) しゅうまいと温野菜(チンゲン菜) エネルギー 883kcal	麦ご飯(米 押し麦) 揚げあじのおろし煮と煮物(焼き豆腐 こんにゃく) 大根なます(大根 きゅうり にんじん きくらげ) エネルギー 755kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜(ズッキーニ かぼちゃ) ジャーマンポテト(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) エネルギー 755kcal	朝食	ご飯 みそ汁(油あげ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ) まぐろフレーク かにかま 昆布佃煮 納豆 エネルギー 452kcal	テーブルロール あんパン 目玉焼きと生野菜(レタス トマト) レモンティー エネルギー 577kcal	ご飯 赤だし(豆腐 玉ねぎ わかめ 玉) 焼さけ じゃこ天 きんとき煮豆 のり佃煮 エネルギー 500kcal	テーブルロール メロンパン スパソテー(スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ビーマン) ミルクココア(ココア 牛乳) もも缶 エネルギー 618kcal	ご飯 みそ汁(油あげ 小松菜 玉ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ 小魚佃煮 ヤクルト エネルギー 618kcal	ピザトースト(食パン ベーコン チーズ 玉ねぎ ビーマン) くるみロール カフェオレ(低脂肪乳 コーヒー) ぶどうゼリー エネルギー 518kcal	ご飯 みそ汁(油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ウインナー 野菜天 三色煮豆 ふりかけ エネルギー 551kcal	
朝食	ハヤシライス(牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 豆腐サラダ(豆腐 わかめ 玉ねぎ サニーレタス) 牛乳 ■メロン エネルギー 842kcal	ご飯 すずきのレモングリル焼きと温野菜(なす 玉ねぎ) ★鶏そぼろ中華春雨(豚肉 春雨 ニラ 京ねぎ にんじん) エネルギー 925kcal	クロワッサン セサミパン コーヒー 明太マヨスパゲティ(スパゲティ たらこ 青しそ) キャベツのアーモンド和え(アーモンド ちりめん キャベツ にんじん) エネルギー 819kcal	ご飯 さわらの菜種焼きと生野菜(大根 キャベツ 玉ねぎ) 揚げなすの甘だれかけ(ごま なす ねぎ) エネルギー 777kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜(じゃがいも アスパラ) 大豆サラダ(大豆 チーズ ハム にんじん きゅうり かいわれ) エネルギー 841kcal	冷麺(中華麺 卵 焼き豚 わかめ きゅうり トマト) ほうれん草のごまマヨ和え(ちりめん ごま ほうれん草 にんじん もやし) フルーツポンチ(蜜天 もも みかん パイン) エネルギー 841kcal	麦ご飯(米 押し麦) 黒酢の酢豚(豚肉 きくらげ バイナップル 玉ねぎ なす 赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン) 海藻サラダ(ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス) エネルギー 826kcal	朝食	ご飯 マーボーなす(合挽 干エビ なす ビーマン にんじん 玉ねぎ) 春雨サラダ(春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう) エネルギー 743kcal	ご飯 豚肉とキムチの炒め物(豚肉 キムチ 白菜) なめたけ和え(小松菜 にんじん なめたけ) エネルギー 703kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜(フライドポテト にんじん) ひじきサラダ(ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき) エネルギー 785kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物(豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ) しゅうまいと温野菜(チンゲン菜) エネルギー 883kcal	麦ご飯(米 押し麦) 揚げあじのおろし煮と煮物(焼き豆腐 こんにゃく) 大根なます(大根 きゅうり にんじん きくらげ) エネルギー 755kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜(ズッキーニ かぼちゃ) ジャーマンポテト(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) エネルギー 755kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物(じゃがいも ほうれん草) かぼちゃサラダ(ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ レタス) エネルギー 815kcal

