

●令和6年8月21日(水)ウィズ和班リクエスト
ねぎ塩豚丼 夏野菜の揚げびたし 野菜ときのこのスープ りんごとカルピスゼリー



こちらの写真はイメージになります。

★新メニュー

令和6年8月2日(金) 春雨納豆サラダ

令和6年8月12日(月) 夏野菜のごま油和え



タサン志麻さんのレシピをアレンジしてみました。みょうが風味がアクセントです☆



		16(金)		17(土)		18(日)									
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ りんご) ウィンナー まぐろフレーク 三色煮豆	朝食	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ りんご) ウィンナー まぐろフレーク 三色煮豆	朝食	テーブルロール クロワッサン チーズスクランブルと生野菜 (レタス トマト) コーヒー牛乳	朝食	ご飯 みそ汁(油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 ごぼう天 しいたけ昆布								
昼食	カレーライス(米 押し麦 牛肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) シーザーサラダ(ハム クルトン レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ) 牛乳 コーヒーゼリー	昼食	カレーライス(米 押し麦 牛肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) シーザーサラダ(ハム クルトン レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ) 牛乳 コーヒーゼリー	昼食	チキンライス(米 鶏肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) 盛りサラダ(レタス きゅうり トマト 卵) コーンスープ(牛乳 コーンクリーム パセリ)	昼食	麦ご飯(米 押し麦) 黒酢の酢豚(豚肉 きくらげ 玉ねぎ なす パイン缶 パプリカ ビーマン) えびしゅうまいと温野菜(フロッコリー)								
夕食	ご飯 ポークピカタと温野菜(アスパラ コーン) 粒マスタードサラダ(さつまいも きゅうり 玉ねぎ ハム)	夕食	ご飯 ポークピカタと温野菜(アスパラ コーン) 粒マスタードサラダ(さつまいも きゅうり 玉ねぎ ハム)	夕食	ご飯 豚肉の冷しゃぶ(サニーレタス 赤玉ねぎ きゅうり トマト) ■ゴーヤチャンプルー(豆腐 卵 ツナ ゴーヤ にんじん たけのこ)	夕食	ご飯 ■鶏肉のトマト煮(鶏肉 じゃがいも セロリ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん オクラ トマト) かぼちゃのそぼろ煮(豚ひき肉 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ)								
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)		25(日)			
朝食	ご飯 みそ汁(キャベツ にんじん 油あげ ねぎ) ソーセージ ちくわ 昆布佃煮	朝食	テーブルロール メープルフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ(低脂肪乳 コーヒー) みかん缶	朝食	お茶漬け 厚焼き玉子 ごぼうのそぼろ煮 梅干し ヤクルト	朝食	テーブルロール クリームパン ツナ入り野菜ソテー (ツナ キャベツ にんじん ビーマン) コーヒー チーズ	朝食	ご飯 みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼そば かにかま たくあん ショア	朝食	フレンチトースト(食パン 牛乳 卵) ツイストパン 野菜ジュース ソファール パイン缶	朝食	ご飯 赤だし(豆腐 わかめ りんご 玉ねぎ) ウィンナー じゃこ天 きんとき煮豆 ヤクルト		
昼食	ビビンバ丼(米 卵 牛肉 ほうれん草 にんじん きくらげ) 筑前煮(鶏肉 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ グリンピース) わかめスープ マスカット(ごま わかめ 玉ねぎ ねぎ)	昼食	ご飯 ポークチャップと温野菜(にんじん スッキーニ) 白和え(ごま 豆腐 こんにゃく にんじん 干しいたけ みつば)	昼食	ウィズ和班リクエスト	昼食	ご飯 みそ汁(白菜 りんご) マスの照り焼き かぼちゃのあっさり煮(かぼちゃ ちくわ 玉ねぎ)	昼食	ご飯 みそ汁(白菜 りんご) マスの照り焼き かぼちゃのあっさり煮(かぼちゃ ちくわ 玉ねぎ)	昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野菜(キャベツ かいわれ 赤玉ねぎ) 切り干し大根のサラダ(ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり)	昼食	ご飯 さけの菜種焼きと温野菜(かぼちゃ フロッコリー) パンサンスー(ごま 春雨 卵 ハム きゅうり)	昼食	チャーハン(米 卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ) 肉団子と温野菜(フロッコリー) 中華風コーンスープ(卵 コーン 京ネギ)
夕食	麦ご飯(米 押し麦) コロケと温野菜(かぼちゃ なす) もすくの甘酢和え(きゅうり もすく)	夕食	ご飯 さばのみそ煮と煮物(こんにゃく じゃがいも 大根) 小松菜のなめたけ和え(小松菜 にんじん なめたけ)	夕食	ご飯 八宝菜(豚肉 えび いか うずら卵 きくらげ 白菜 たけのこ ビーマン 玉ねぎ にんじん) 豆腐のなめ茸とオクラのせ(豆腐 なめ茸 オクラ)	夕食	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜(スッキーニ にんじん) さつまいものサラダ(ハム さつまいも 玉ねぎ きゅうり サニーレタス)	夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ(卵 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ) 青菜の和え物(ちくわ 小松菜 にんじん もやし)	夕食	ご飯 鶏肉の梅おろし(鶏肉 梅干し 大根 ねぎ レタス 玉ねぎ パプリカ) ■モロヘイヤとオクラの和え物(オクラ モロヘイヤ 長いも)	夕食	ご飯 にゅうめん(そうめん 油あげ ねぎ) はまちのかば焼き ジャーマンポテト(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ グリンピース)		
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)		31(土)					
朝食	ご飯 みそ汁(さつまいも 小松菜 油あげ) 明太子 小魚佃煮 はくさい漬け	朝食	黒糖ロール くるみロール しらすスクランブルと生野菜 (卵 しらす ねぎ リーフレタス) 牛乳 パイン缶	朝食	ご飯 みそ汁(大根 にんじん 油あげ ねぎ) 野菜天 かまぼこ べったら漬け	朝食	テーブルロール シュガーパン スパソテー (スバグッティ ハム ビーマン 玉ねぎ) コーヒー ヨーグルト	朝食	ご飯 赤だし(なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼さけ ちくわ 奈良漬 納豆	朝食	テーブルロール クリームデニッシュ 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) コーヒー チーズ				
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと生野菜(キャベツ 紫キャベツ) かぼちゃサラダ(ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ レタス)	昼食	ぶっかけ冷やしそば(そば たかす ねぎ きざみり) 鶏肉のから揚げと温野菜(フロッコリー) ほうれん草のお浸し(ほうれん草 にんじん もやし ちくわ)	昼食	ご飯 春雨スープ(春雨 京ねぎ) 酢豚(豚肉 玉ねぎ れんこん にんじん) もやしの信田煮(油あげ もやし かいわれ)	昼食	ご飯 ミックスフライ(あじ・ささみ)と生野菜(大根 水菜 パプリカ) もやしときゅうりのザーサイ和え(もやし きゅうり ザーサイ)	昼食	ご飯 ガーリックチキンと温野菜(にんじん スッキーニ) 大根サラダ(ちりめん ごま 大根 にんじん かいわれ きゅうり)	昼食	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) じゃこピー奴(ピーナッツ 豆腐 ちりめん 青しそ) 杏仁豆腐(牛乳 黄桃 パイン)				
夕食	ご飯 じゃこカツとイカリングと青菜のごま和え(ごま 小松菜 もやし) ■蒸しナスと豚肉のポン酢和え(豚肉 なす かいわれ)	夕食	ご飯 さばのごま焼きと温野菜(じゃがいも 青のり にんじん) 中華風和え物(ハム 卵 ごま きゅうり もやし きくらげ)	夕食	ご飯 さけのマスタード風味焼きと温野菜(なす アスパラ) 五目煮豆(大豆 鶏肉 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 昆布)	夕食	ご飯 豚キムチ炒め(豚肉 白菜 キムチ) コールスローサラダ(キャベツ コーン にんじん)	夕食	ご飯 ハンバーグと温野菜(じゃがいも 玉ねぎ コーン) アボカドサラダ(アボカド きゅうり 玉ねぎ コーン)	夕食	ご飯 エビチリ(えび にんにくの芽 玉ねぎ) チキンサラダ(鶏肉 レタス きゅうり トマト)				

※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。