いつきの里/ウィズ

フさの里/リイス		16 (11)	47 (=14)	40 (+)		10 (会)		20 (±)		□和 / 中 1 2 月 駅 立表		
		16 (火)	17 (zk)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)	
	朝食	クロワッサン チーズスクランブルと温野菜 エネルギー 603kgal	ご飯 赤だし (Radic Etals natus) 焼さけ ごぼう天 奈良漬け	エネルギー 519kcal	黒糖ロール プチパン 野菜ソテー (ハム 玉ねぎ キャベッ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 543kcal	お茶漬け 焼さば 昆布佃煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 429kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ) レーズンパン アップルティー ソフール	エネルギー 606kcal	ご飯 みそ汁 (日菜 えのき 油あげ) 味付まぐろ ちくわ きんとき煮豆	エネルギ- 541kca
		鶏だしそば (そば 鶏肉 小松菜 京ねぎ にんじん)	ご飯		麦ご飯 (米 押し麦)		ご飯		ご飯		カレーライス (※ 押し麦 牛肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん 福神漬け らっきょう)	
12月	昼食	☆きゅうりと大根のおかか和 え (きゅうり 大根 花かつお)	鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ) ※キャベツ)	エネルギー 761kcal	- さわらの西京焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー)	エネルギー 700kcal	鶏肉のハニーマスタード焼きと温野菜 (スッキーニ にんじん)	エネルギー 761kcal	さわらの漬菜焼きと温野菜 (にんじん じゃがいも)	エネルギー 718kcal	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 807kc
		ごぼうの炒め物 (こぼう しめじ)	ポテトサラダ (じゃがいも きゅうり 玉ねぎ 卵 ハム)		かぶの梅マヨ和え (ごま ハム かぶ 大根 きゅうり 梅干し)		かいわれサラダ (かいわれ わかめ きゅうり ちりめん)		ふろふき大根(こま 大根 かいわれ)		ヨーグルト ■みかん	
		ご飯	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯			
	夕食	じゃこカツとエビフライとご ま和え (ごま ほうれん草 もやし) エネルギー 736kcal	■たらのパン粉焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー)	エネルギー 780kcal	- 揚げ鶏のみぞれ煮 (鶏肉 大根 ねぎ	エネルギー 703kcal	たいのつつみ焼き (えのき しめじ バブリカ 玉ねぎ ピーマン)	エネルギー 799kcal	牛肉とチンゲン菜のオムレツ (卵 牛肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん)	エネルギー 780kcal	忘年会	
	- 1	1/1 (いか カシューナッツ 玉ねき パブリカ)	パンサンスー (ハム 卵 春雨 きゅうり)		ほうれん草のごま和え (Cま かにかま ほうれん草 もやし)		じゃがいもと刻み昆布の煮物(じゃがいも 場げ豆腐 刻み昆布)		キャベツのわさびしょうゆ和 え (5 <t) td="" にんじん)<="" キャベツ=""><td></td><td></td><td></td></t)>			
22 (月)		23 (火)	24 (水)	I	25 (木)	I	26 (金)	I	27 (土)	T	28 (日)	
ご飯 みそ汁 「豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ウインナー 高野煮 小魚佃煮 ☆ヤクルトピーチ味	エネルギー 505kcal	グリームデニッシュ オムレツと温野菜 (プロッコリー) ポタージュスープ s68kcal	ご飯 みそ汁 (kaf Half half) 厚焼き玉子 ちくわ 三色煮豆	エネルギー 484kcal	テーブルロール チョコパン - スパソテー ^(スパゲティー ハム 玉ねぎ ビーマン) アップルティー バナナ	エネルギー 563kcal	お茶漬け 焼さけ 野菜天 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 422kcal	テーブルロール 黒糖ツイスト 野菜炒め (バム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) コーヒー	エネルギー 602kcal	テーブルロール クロワッサン 目玉焼きと温野菜 (プロッコリー) 牛乳 バナナ	エネルギ・ 541kca
ご飯 りんご 豚肉のしょうが焼きと生野菜	エネルギー 710kcal	じんちん汁 (豆腐 ごぼう にんじん こんにゃく 油あげ ねぎ) さけの塩焼き エネルギー 701kcal	パン (クロワッサン・ブチパン) コーヒー ビーフシチュー (作肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー) コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン)	エネルギー 894kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 990kcal	ご飯 みそ汁 (こぼう 京ねぎ) ミックスフライ (豚肉 にんじん いんげん) と生野菜 (キャベッ 業キャベッ トマト) 五目揚げとさつまいもの煮物 (気目揚げ さつまいも にんじん)		きつねうどん (うどん 油あげ かまぼこ ねぎ) 天ぷら (鶏肉 さつまいも) キャベツとちりめんの塩昆布和え (5000ん 塩昆布 キャベツ ごま)	/ I 3KCal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (かぼちゃ 玉ねぎ コーン) もやしのザーサイ和え (もやし きゅうり にんじん ザーサイ)	エネルギ 807kca
ご飯		≠ −*∧⊏	ご飯 すまし汁 (豆腐 わかめ)		ご飯		皿うどん (めん 豚肉 いか えび 白菜 玉ねぎ にんじん かまぼこ きくらげ)		で飯 すまし汁(とろろ昆布 豆腐)		麦ご飯 (米 押し麦)	
P食 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) ツナサラダ	/U3kcai	5 やんこ風煮物 (肉回子 豆腐 白菜		エネルギー 668kcal	(49)1919-7	エネルギー 689kcal	しゅうまいと温野菜(ブロッコリー)	エネルギー 788kcal		エネルギー 668kcal	鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 玉ねぎ HUNEH にんじん ピーマン) ジャーマンポテト	エネルギ 806kca
(ツナ きゅうり かいわれ 大根 トマト レタス)		(かぶ 大根 きゅうり 花かつお 梅干し)	■白菜サラダ (白菜 りんご ハム レーズン きゅうり)		■小松菜と厚揚げの煮浸し (場)豆腐 小松菜 にんじん しめじ)		杏仁豆腐(牛乳 寒天 みかん)		春雨と納豆の香味和え (納豆 春雨 きゅうり ツナ かにかま)		ソヤーマンハナト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	\perp
29 (月) ご飯 みそ汁(じゃがいち ฐねぎ わかめ) かまぼこ 昆布佃煮 べったら漬け ☆ヤクルトピーチ味	エネルギー 521kcal	ホットケーキ 野菜ジュース TRAILET	31 (水) ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 高野煮 奈良漬け	エネルギー 505kcal	●12月25日ウィズ和班リクト えびピラフ ・ ほうれん草のキッシュ しめじとベーコンのホワイトス 三色ゼリー コーヒー				メリークリン 今年も良い 新しい年が、	1年で		
ご飯 雷汁 (小松菜 豆腐)		ご飯	年越しそば (日本そば 油あげ かまぼこ ねぎ)		調理員さんの手作りゼリーです	す☆彡					102	
国食 さばの塩焼き 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 鶏肉 にんじん 糸こんにゃく グリンビース)		豚肉の漬け焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) コネルギー 729kcal コール松菜と油あげのお浸し (油あげ 小松菜 もやし)	えび天 ■小松菜のなめたけ和え	エネルギー 611kcal				1				
(卵 鶏肉 にんじん 糸こんにゃく グリンピース) ペッパーランチ風 (米 牛肉 コーン ねぎ)		(油あげ 小松菜 もやし) わかめご飯 (* 押し麦 わかめ)	(小松菜 にんじん なめたけ)					8		9		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR