

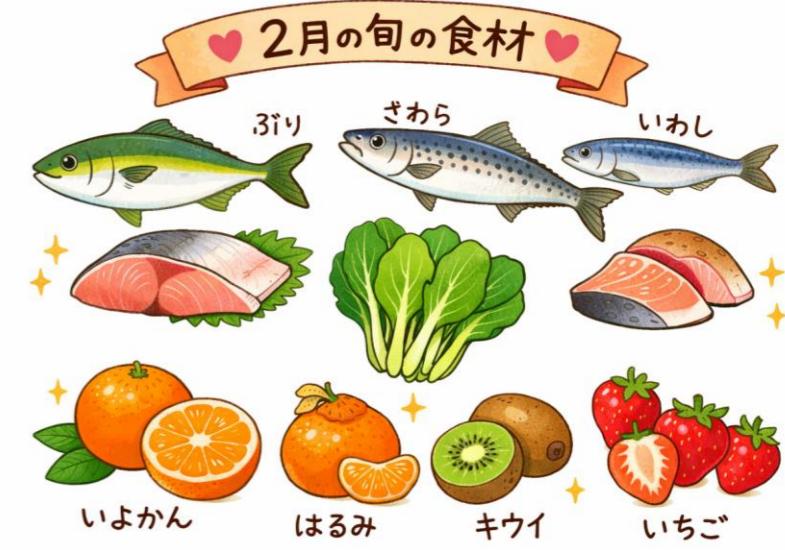
いつきの里／ウィズ

16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)		22(日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 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 セサミパン ジャム 目玉焼きと温野菜 (ブロッコリー) コーヒー ■旬のかんきつ	エネルギー 620kcal	ご飯 赤だし (わかめ 玉ねぎ ふ) れんこんの金平 (れんこん にんじん) ちくわ たくあん	エネルギー 579kcal	テーブルロール メロンパン ペンネソテー (ハム ベンネ 玉ねぎ ピーマン) カフェオレ (コーヒー 低脂肪乳)	エネルギー 476kcal	お茶漬け ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) 高野煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 501kcal	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) シューイーパン 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶	エネルギー 601kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん ねぎ) 焼さば かにかま 昆布佃煮	エネルギー 502kcal
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)	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)	エネルギー 861kcal	チキンカツカレー (米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 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 きゅうり 紫キャベツ レタス 玉ねぎ パプリカ クルトン)	エネルギー 834kcal	ピビンバ丼 (卵 腹肉 もやし にんじん 刻みのり) かぼちゃと油あげの煮物 (かぼちゃ 油あげ かいわれ)	エネルギー 699kcal	奏班リクエスト	エネルギー 911kcal	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ バセリ) たらの菜種焼きと温野菜 (大根 にんじん)	エネルギー 709kcal	肉うどん (うどん 牛肉 ごぼう かまぼこ ねぎ) ちくわの磯辺揚げとのり塩ボーテト (じゃがいも 青のり) 青菜のごま和え (小松菜 にんじん しめじ ごま)	エネルギー 746kcal
夕食	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (キャベツ もやし ハブリカ しめじ にら)	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)	エネルギー 723kcal	ご飯 わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ごま) 力ニ玉 (かに 卵 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ)	エネルギー 517kcal	ご飯 煮込みハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) 豆腐サラダ (豆腐 レタス きゅうり ミニトマト かいわれ)	エネルギー 860kcal	ご飯 さけのつつみ焼き (しめじ しいたけ まいたけ 玉ねぎ ハブリカ) 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	ご飯 マーぼー豆腐 (合挽 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	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ブロッコリー にんじん)	エネルギー 800kcal
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)								
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ワインナー 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 白菜 にんじん) ■いわしの佃煮 かまぼこ 奈良漬け	エネルギー 427kcal	テーブルロール 黒糖パン ジャム 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ピーマン) アップルティー	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 (ブロッコリー) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 657kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ■いわしの佃煮 じゃこ天 白菜漬け ヤクルト	エネルギー 489kcal	ホットドック (パン ソーセージ キャベツ) レーズンパン ミルクココア (牛乳 ココア) ■旬のかんきつ コーヒーゼリー	エネルギー 582kcal		
昼食	★明太しらすチャーハン (米 明太子 ちりめん ねぎ) 里芋サラダ (芋 里芋 きゅうり 玉ねぎ レタス)	エネルギー 804kcal	ご飯 さけの粒マスタード焼きと生野菜 (リーフレタス レタス 赤玉ねぎ 赤ピーマン)	エネルギー 726kcal	ご飯 みそ汁 牛肉とキャベツの炒めもの	エネルギー 726kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すまし汁 (ふ えのき わかめ ねぎ) さばの塩焼きと大根おろし 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	ご飯 ■いちご 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	三色丼 (米 卵 鶏肉 グリンピース) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ いんげん) なます (大根 かぶ かぶの葉)	エネルギー 655kcal		
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)	エネルギー 655kcal	ご飯 たらのチーズムニエルと温野菜 (豚肉 白菜 キムチ)	エネルギー 654kcal	ご飯 豚キムチ炒め さつまいものサラダ (白菜 りんご ハム きゅうり レーズン)	エネルギー 857kcal	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) かぼちゃの力ニ風味あえ (かぼちゃ 玉ねぎ かにかま)	エネルギー 677kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のしょうが焼きと温野菜 (さつまいも いんげん) ■青菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 760kcal		

●2月20日(金) 奏班リクエスト
パン (テーブルロール クロワッサン) かぶのクリームシチュー さつまいもと春菊の白和え みかん コーヒー



こちらのイラストはイメージになります。
かぶと厚切りベーコンが入った温かいクリームシチューと松山福祉園さんのふわふわ焼き立てパンの相性が抜群です！白和えはいつもと違う食材です。甘いさつまいもとちょっと苦みのある春菊がアクセントになっています。利用者さんに人気なコーヒーと、デザートは旬のかんきつと一緒にご提供します。



※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。