

いつきの里/ウィズ		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)			
		朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ たくあん ヤクルト (マスカット味) エネルギー 501kcal	テーブルロール クロワッサン オムレツと温野菜 (ブロッコリー) ミルクポトフ (牛乳 ジャがいも にんじん 玉ねぎ) ジョア エネルギー 551kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ ぶ ねぎ) さけフレーク じゃこ天 きんとき煮豆 ふりかけ エネルギー 503kcal	ホットドッグ (パン キャベツ ソーセージ) ツイストパン ミルクココア (牛乳 ココア) りんごゼリー エネルギー 547kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 焼さば カニカマ つぼ漬け のり佃煮 エネルギー 551kcal						
		昼食	ご飯 キウイフルーツ 鶏肉のごま焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) 和風サラダ (大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス) エネルギー 746kcal	焼きそば (豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 紅しょうが) ウイナーともやしの煮物 わかめスープ コーヒージェリー エネルギー 778kcal	散らし寿司 (米 にんじん ごぼう こま 桜でんぶ 卵) 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ブロッコリー) ミニそば (日本そば 油あげ ねぎ) エネルギー 722kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きと温野菜 (じゃがいも スズキニ) かみかみサラダ (ごぼう にんじん さきいか コーン きゅうり こま) エネルギー 722kcal	ご飯 エビチリ (えび 玉ねぎ たけのこ アスパラ レタス) さつまいもサラダ (ハム さつまいも きゅうり レーズン 玉ねぎ リーフレタス) エネルギー 703kcal						
		夕食	ご飯 さわらの磯辺焼きと野菜炒め (白米 もやし) 筑前煮 (鶏肉 里芋 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース) エネルギー 713kcal	ご飯 メンチカツと温野菜 (コーン アスパラ パプリカ) じゃがいもの粒マスタード和え (ハム ジャがいも 玉ねぎ きゅうり) エネルギー 810kcal	ご飯 豚肉の漬け焼きと温野菜 (さつまいも スズキニ) ■たけのこビーフソテー (ビーフ 豚肉 キャベツ にんじん たけのこ) エネルギー 746kcal	ご飯 マーボー春雨 (豚肉 春雨 にんじん きくらげ ニラ) ほうれん草としめじのお浸し (かまぼこ ほうれん草 しめじ) エネルギー 746kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉のおろし煮 (鶏肉 ジャがいも にんじん こんにゃく 大根) ブロッコリーの和え物 (卵 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ) エネルギー 758kcal						
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 白米 にんじん ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬け 納豆 エネルギー 500kcal	テーブルロール チーズロール 目玉焼きと温野菜 (ブロッコリー) レモンティー エネルギー 570kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 里芋 小松菜) いわし梅煮 三色煮豆 奈良漬け エネルギー 570kcal	テーブルロール シュガーパン しらすスクランブルと温野菜 (卵 ちりめん ねぎ ブロッコリー) 牛乳 オレンジ エネルギー 514kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 厚焼き玉子 昆布佃煮 きんとき煮豆 ふりかけ エネルギー 525kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ) レーズンパン コーヒージェリー ヨーグルト エネルギー 525kcal	ご飯 みそ汁 (生あげ 玉ねぎ なす ねぎ) 野菜天 切干大根 べったら漬け エネルギー 547kcal						
昼食	ルーローハン (米 豚肉 卵 チンゲン菜) キャベツの酢の物 (ごま かまぼこ キャベツ にんじん きゅうり) ■若竹汁 (たけのこ わかめ) エネルギー 883kcal	ご飯 牛肉のすき煮 カリカリお揚げのサラダ エネルギー 701kcal	パン (ツイスト フチパン) コーヒー スープパゲティー グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり ブロッコリー) エネルギー 896kcal	エビフライカレー (エビフライ 押し麦 米 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ グリンピース にんじん) フレンチサラダ (ハム きゅうり レタス りんご 干ぶどう) 野菜ジュース エネルギー 889kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 チーズサラダ (チーズ ハム きゅうり にんじん レタス) エネルギー 834kcal	ご飯 ロールキャベツ マセドワンサラダ エネルギー 735kcal	ご飯 鶏肉の甘辛炒め (豚肉 玉ねぎ しめじ にんじん ビーマン) 長いも短冊 (長いも きゅうり かまぼこ) エネルギー 722kcal						
夕食	ご飯 さわらの塩麴焼きと温野菜 (かぼちゃ 大根) ひじきサラダ (ひじき ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス) エネルギー 742kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (にんじん スナップえんどう) マカロニサラダ (マカロニ コーン ハム きゅうり 玉ねぎ) エネルギー 726kcal	ご飯 たらのムニエルと温野菜 (じゃがいも スズキニ) 糸こんにゃくのたらの炒め (糸こんにゃく にんじん たらこ グリンピース) エネルギー 700kcal	ご飯 焼肉炒め (牛肉 にんじん もやし キャベツ) しゅうまい エネルギー 834kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ しめじ ねぎ) さけの塩焼き 五目煮豆 (鶏肉 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 昆布) エネルギー 790kcal	ご飯 わかめご飯 (米 押し麦 わかめ) ぎせい豆腐 (鶏肉 豆腐 干しいたけ にんじん ねぎ) 春巻きと温野菜 (アスパラ) エネルギー 790kcal	ご飯 雷汁 (小松菜 豆腐) さんまの蒲焼き かぼちゃの煮物 (かぼちゃ にんじん いんげん) エネルギー 779kcal						
13 (月)		14 (火)		15 (水)		<p>～4月6日どんぶりフェア～ ルーローハンは台湾のソウルフードで甘く煮込んだ豚肉とゆで卵とチンゲン菜を彩りよくご飯の上に盛りつけます。豚肉の味付けには花椒・八角・クローブなどのスパイスをミックスした「五香粉 (ウーシャンフェン)」を使用しています。</p>		<p>～4月14日ボルガライス～ 福井県のB級グルメで、オムライスの上にとんかつをのせてデミグラスソースをかけてます。オムライスの中はケチャップライスです☆彡</p>		<p>～旬の食材～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ ・レタス ・わかめ ・たい ・たけのこ ・さやえんどう ・パセリ 			
朝食	ご飯 赤だし (わかめ 京ねぎ しめじ) 焼さば かまぼこ 奈良漬け 納豆 エネルギー 514kcal	テーブルロール セサミパン ジャム 野菜炒め (キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム) コーヒー エネルギー 663kcal	お茶漬け ちくわ 昆布佃煮 たくあん ヤクルト エネルギー 526kcal										
昼食	おにぎり (わかめ ゆかり) フルーチェ (フルーチェ 牛乳) 肉うどん (うどん 肉 ごぼう かまぼこ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー) エネルギー 754kcal	☆ボルガライス レタスと油あげのサラダ 野菜スープ ゼリー エネルギー 888kcal	ご飯 エビマヨと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ きゅうり) ほうれん草のお浸し (かまぼこ ほうれん草 にんじん もやし) エネルギー 746kcal										
夕食	ご飯 さけの漬菜焼きと温野菜 (なす れんこん) 大根の梅かつお和え (大根 きゅうり 梅干し かつおぶし) エネルギー 697kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の西京焼きと温野菜 (さつまいも アスパラ) もやしとちくわのなめたけ和え (ちくわ もやし にんじん なめたけ) エネルギー 731kcal	ご飯 豆腐ハンバーグと温野菜 (さつまいも アスパラ) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干ぶどう) エネルギー 740kcal										

※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。