■旬の食材
かつお　玉ねぎ　スナップえんどう　ぶんどう豆　そらまめ　アスパラ

《野菜について》
野菜を食べることは、元気に過ごすための大切な一歩です。
体の調子を整えたり、毎日を気持ちよく過ごすことにつながります。
当施設では、毎朝八百屋さんから新鮮な野菜を届けていただき、
その日の食事に活かしながら、さまざまなメニューを提供しています。
野菜が苦手な方にも、「一口食べてみようか」「体が元気になるよ」など、やさしい声かけを大切にしながら、無理なく食べていただけるよう支援しています。
これからも、「食べることが楽しみ」と感じていただける食事づくりを大切にしていきます。

《一言メッセージ》
●野菜を食べると元気になるよ
●お腹の調子がよくなるよ
●風邪をひきにくくなるよ
●体が強くなるよ
●昨日野菜を食べたから、今日も元気だね
●野菜を食べるとトイレが出やすくなるよ
●体が軽くなるよ

| | 1（金） | | 2（土） | | 3（日） | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | テーブルロール<br>レーズンパン<br>オムレツと温野菜（ブロッコリー）<br>ポタージュスープ<br>（牛乳　ポタージュ）<br>ジョア | エネルギー<br>614kcal | ご飯<br>赤だし（豆腐　玉ねぎ　わかめ　ふ）<br>明太子<br>じゃこ天<br>奈良漬け<br>納豆 | エネルギー<br>484kcal | 玉子ロール（パン　卵　きゅうり）<br>シュガーパン<br>野菜ジュース<br>ヨーグルト<br>パイン缶 | エネルギー<br>566kcal |
| 昼食 | ご飯<br>鶏肉の塩だれ焼きと温野菜<br>（ズッキーニ　にんじん）<br>れんこんのオイマヨ和え<br>（■スナップえんどう　れんこん　ハム） | エネルギー<br>841kcal | ご飯<br>ハンバーグと温野菜<br>（アスパラ　かぼちゃ）<br>シーザーサラダ（レタス　紫キャベツ<br>玉ねぎ　きゅうり　パプリカ　ハム　クルトン） | エネルギー<br>739kcal | ご飯<br>揚げ鶏のみぞれ煮<br>（鶏肉　大根　こんにゃく　にんじん）<br>きくらげの中華和え<br>（卵　ハム　きくらげ　きゅうり　春雨） | エネルギー<br>788kcal |
| 夕食 | ご飯<br>けんちん汁<br>さばのごま焼き<br>もやしのザーサイ和え<br>（ザーサイ　もやし　ちんげん菜） | エネルギー<br>649kcal | ご飯<br>厚焼き玉子の甘酢あんかけ（卵<br>豆腐　鶏肉　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　干しいたけ<br>グリンピース）<br>しゅうまいと温野菜（ブロッコリー） | エネルギー<br>774kcal | ご飯<br>豚肉のしょうが焼きと温野菜<br>（じゃがいも　ズッキーニ）<br>キャベツのワサビ和え<br>（キャベツ　きゅうり　にんじん　かまぼこ） | エネルギー<br>777kcal |

| | 4（月） | | 5（火） | | 6（水） | | 7（木） | | 8（金） | | 9（土） | | 10（日） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁（油あげ　玉ねぎ　さつまいも　ねぎ）<br>ごぼうのそぼろ煮<br>かまぼこ<br>たくあん | エネルギー<br>536kcal | ご飯<br>みそ汁（油あげ　にんじん　玉ねぎ　ねぎ）<br>厚焼き玉子<br>かにかま<br>小魚佃煮<br>味付のり | エネルギー<br>450kcal | ご飯<br>赤だし（なめこ　玉ねぎ　わかめ）<br>ごぼう天<br>高野煮<br>三色煮豆<br>ふりかけ | エネルギー<br>480kcal | お茶漬け<br>★あじのみりんしょうゆ焼き<br>ちくわ<br>たくあん<br>ミルミル | エネルギー<br>457kcal | テーブルロール<br>ツイスト<br>ジャム<br>チーズスクランブル<br>（卵　ハム　チーズ　ミックスベジタブル）<br>牛乳 | エネルギー<br>572kcal | ご飯<br>みそ汁<br>（油あげ　キャベツ　にんじん　わかめ　ねぎ）<br>まぐろフレーク<br>昆布佃煮<br>きんとき煮豆 | エネルギー<br>489kcal | しらすトースト<br>（パン　チーズ　しらす　ねぎ）<br>黒糖パン<br>コーヒー<br>みかん缶 | エネルギー<br>541kcal |
| 昼食 | 紅鮭菜飯（米　広島菜　さけ）<br>お好み焼き（豚肉　いか　えび　キャベツ<br>ねぎ　卵　青のり　花かつお）<br>ツナとかぼちゃの塩昆布あえ<br>（ツナ　かぼちゃ　ごま　塩昆布） | エネルギー<br>765kcal | おにぎり（ゆかり　わかめ）<br>キウイフルーツ<br>ちゃんぽんラーメン（麺　キャベツ<br>にんじん　玉ねぎ　豚肉　かまぼこ　ねぎ）<br>鶏肉のから揚げと温野菜<br>（ブロッコリー） | エネルギー<br>765kcal | 鯛めし（米　たい）<br>天ぷら（えび　いか　しいたけ　にんじん<br>かぼちゃ　青しそ）<br>酢の物（きゅうり　大根　にんじん　ちりめん<br>かまぼこ　わかめ） | エネルギー<br>765kcal | ご飯<br>豚肉の塩麹焼きと生野菜<br>（キャベツ　水菜　パプリカ）<br>にんじんシリシリ<br>（卵　ツナ　ごま　にんじん　いんげん） | エネルギー<br>765kcal | ■豆ご飯（ご飯　■ぶんどう豆　ちりめん）<br>牛肉とかぼちゃの炒め物<br>（牛肉　かぼちゃ　玉ねぎ　ごぼう）<br>キャベツのかに風味煮<br>（キャベツ　にんじん　カニカマ） | エネルギー<br>721kcal | 雑穀ご飯（米　雑穀米）<br>すまし汁（えのき　わかめ　ねぎ）<br>さけの漬け菜焼きと温野菜<br>（里芋　ごま）<br>白和え（にんじん　こんにゃく　みつば<br>干しいたけ　豆腐　ごま） | エネルギー<br>579kcal | えびピラフ<br>（米　えび　玉ねぎ　ミックスベジタブル）<br>ラタトゥイユ<br>（トマト　玉ねぎ　なす　ズッキーニ　パプリカ）<br>コンソメスープ<br>（キャベツ　ベーコン　玉ねぎ　にんじん　パセリ） | エネルギー<br>551kcal |
| 夕食 | 高菜チャーハン<br>（米　ハム　高菜　卵）<br>春巻きと温野菜（ブロッコリー）<br>レタススープ<br>（ごま　わかめ　レタス　ニラ） | エネルギー<br>609kcal | ご飯<br>さばのカレー醤油焼きと温野菜（じゃがいも　ズッキーニ）<br>ビーフンソテー<br>（豚肉　ビーフン　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） | エネルギー<br>747kcal | ご飯<br>ホイコーロー炒め<br>（豚肉　ピーマン　京ねぎ　キャベツ）<br>バンサンスー（きゅうり　ハム　春雨　卵） | エネルギー<br>815kcal | ご飯<br>クリームシチュー（鶏肉　牛乳　玉ねぎ<br>じゃがいも　にんじん　ブロッコリー）<br>マカロニサラダ<br>（マカロニ　ハム　卵　きゅうり　玉ねぎ） | エネルギー<br>728kcal | ご飯<br>ポークチャップと温野菜<br>（ズッキーニ　さつまいも）<br>ひじきサラダ（ひじき　ツナ　ほうれん草<br>にんじん　レタス　きゅうり） | エネルギー<br>858kcal | ご飯<br>八宝菜（豚肉　えび　いか　うずら卵　きくらげ<br>白菜　たけのこ　ピーマン　玉ねぎ　にんじん）<br>さつまいもの甘煮（さつまいも　りんご） | エネルギー<br>641kcal | ご飯<br>鶏肉のハニーマスタード焼きと温野菜（アスパラ　にんじん）<br>ごぼうサラダ<br>（ごま　ごぼう　大根　かいわれ　カニカマ） | エネルギー<br>777kcal |

| | 11（月） | | 12（火） | | 13（水） | | 14（木） | | 15（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯<br>赤だし（豆腐　わかめ　ふ　玉ねぎ）<br>ウインナー<br>かまぼこ<br>奈良漬け<br>のり佃煮 | エネルギー<br>491kcal | テーブルロール<br>クリームフラワー<br>野菜ソテー<br>（ハム　キャベツ　ピーマン　にんじん　玉ねぎ）<br>ミルクココア<br>（牛乳　ココア） | エネルギー<br>599kcal | ご飯<br>みそ汁（油あげ　なす　玉ねぎ　ねぎ）<br>焼さけ<br>ちくわ<br>白菜漬け<br>ヤクルト | エネルギー<br>439kcal | テーブルロール<br>セサミパン<br>ハムエッグと温野菜<br>（■スナップえんどう）<br>カフェオレ（低脂肪乳　コーヒー） | エネルギー<br>570kcal | ご飯<br>みそ汁（油あげ　玉ねぎ　なす）<br>焼サバ<br>じゃこ天<br>昆布佃煮<br>納豆 | エネルギー<br>543kcal |
| 昼食 | ご飯<br>チンジャオロースー（牛肉　ピーマン<br>赤ピーマン　黄ピーマン　たけのこ　玉ねぎ）<br>焼きぎょうざと温野菜<br>（ブロッコリー） | エネルギー<br>665kcal | ご飯<br>さわらのトマト焼きと生野菜<br>（大根　サニーレタス　パプリカ）<br>たらもサラダ（じゃがいも　明太子） | エネルギー<br>721kcal | 麦ご飯（米　押し麦）<br>すまし汁（豆腐　昆布　ねぎ）<br>メンチカツと生野菜<br>（パプリカ　キャベツ）<br>白菜の信田煮<br>（油あげ　白菜　にんじん　しめじ） | エネルギー<br>675kcal | ご飯<br>さけのチーズ焼きと温野菜<br>（なす　■アスパラ）<br>ほうれん草のマヨ和え<br>（ほうれん草　えのき　にんじん　ミニトマト　ごま） | エネルギー<br>668kcal | ご飯<br>豚肉の香草パン粉焼きと生野菜（レタス　赤玉ねぎ　きゅうり）<br>カリカリお揚げのサラダ<br>（油あげ　きゅうり　にんじん　大根　ミニトマト） | エネルギー<br>765kcal |
| 夕食 | 麦ご飯（米　押し麦）<br>あじの南蛮漬け<br>（あじ　きゅうり　にんじん　玉ねぎ）<br>キャベツのナッツ和え（キャベツ<br>もやし　ちりめん　ピーナッツ） | エネルギー<br>714kcal | ご飯<br>鶏肉の照り焼きと温野菜<br>（なす　■そら豆）<br>もやしときのこのポン酢和え<br>（かまぼこ　もやし　えのき　みつば　にんじん） | エネルギー<br>712kcal | ご飯<br>豚キムチ炒め（豚肉　キムチ　白菜　ニラ）<br>かぼちゃサラダ<br>（ベーコン　かぼちゃ　玉ねぎ　きゅうり　パセリ） | エネルギー<br>684kcal | ご飯<br>揚げ鶏のマーマレード和えと温野菜（ズッキーニ　玉ねぎ）<br>海藻サラダ<br>（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<br>749kcal | ご飯<br>マーボー豆腐<br>（合挽　豆腐　たけのこ　干しいたけ　ねぎ）<br>小松菜のお浸し<br>（かまぼこ　小松菜　にんじん　もやし） | エネルギー<br>578kcal |

※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。