いつきの里／ウィズ

れいわ8ねん9がつこんだてひょう

	げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どようび		にちようび	
			1		2		3		4		5		6	
あさ			テーブルロール ツイスト ジャム やさいいため（ハム　キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン） ミルクココア（ぎゅうにゅう　ココア） バナナ	エネルギー 612kcal	ごはん みそしる（とうふ　あぶらあげ　こまつな　にんじん） ごぼうのそぼろに ちくわ こんぶのつくだに	エネルギー 482kcal	テーブルロール クリームフラワー めだまやきといためもの（キャベツ） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 580kcal	おちゃづけ まぐろフレーク やさいてん うめぼし ヤクルト	エネルギー 500kcal	ホットドッグ（ソーセージ　キャベツ） こくとうツイスト アップルティー パイナップル コーヒーゼリー	エネルギー 678kcal	ごはん あかだし（なめこ　たまねぎ　わかめ） やきさば ちくわ ならづけ	エネルギー 477kcal
ひる			ごはん ぶたにくとはくさいのクリームに（ぶたにく　はくさい　にんじん　たまねぎ　えだまめ） ツナとマカロニのサラダ（ツナ　レタス　マカロニ　ミニトマト）	エネルギー 672kcal	わかめごはん（こめ　おしむぎ　わかめ） あじフライとなまやさい（リーフレタス　あかたまねぎ） こうやどうふのたまごとじ（たまご　こうやどうふ　にんじん　ほししいたけ　グリンピース）	エネルギー 781kcal	さらうどん（めん　ぶたにく　えび　いか　はくさい　たまねぎ　にんじん　きくらげ　かまぼこ） やきぎょうざとおんやさい（ブロッコリー） あんにんとうふ（ぎゅうにゅう　みかん　パイナップル）	エネルギー 720kcal		エネルギー 953kcal	ごはん みそしる（こまつな　あぶらあげ　しめじ） たいのしおやき しらあえ（とうふ　みつば　にんじん　ごま　ほししいたけ　こんにゃく）		ごはん とんてきとなまやさい（キャベツ　みずな　パプリカ） にんじんシリシリ（にんじん　ツナ　ごま　にんじん　いんげん）	エネルギー 765kcal
ゆう			ごはん たいのいそべやきとおんやさい（あおのり　たらこ　ズッキーニ　じゃがいも） あおなとあげどうふのみそいため（あげとうふ　こまつな　にんじん　たまねぎ）	エネルギー 833kcal	ごはん スパイシーチキンとおんやさい（じゃがいも　にんじん） かいわれサラダ（ほしえび　きゅうり　かいわれ　わかめ）	エネルギー 697kcal	ごはん さばのみそにとにもの（がんも　じゃがいも） やきなす（なす　はなかつお）	エネルギー 803kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） さわらのつつみやき（たまねぎ　にんじん　しいたけ　しめじ　えのき） ■さといものそぼろに（とりにく　さといも　ねぎ）	エネルギー 761kcal	ごはん にくだんごのからめに（あいびきにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン　じゃがいも） はるさめとたこのすのもの（はるさめ　たこ　きゅうり　わかめ）	エネルギー 903kcal	ごはん とりにくのおろしに（とりにく　じゃがいも　にんじん　こんにゃく　だいこん） ブロッコリーのあえもの（コーン　ブロッコリー　きゅうり　たまねぎ）	エネルギー 763kcal
	7		8		9		10		11		12		13	
あさ	ごはん みそしる（あぶらあげ　なす　たまねぎ　ねぎ） かにかま いわしのかつおに はくさいづけ	エネルギー 407kcal	テーブルロール シュガーパン チーズスクランブルとおんやさい（ブロッコリー） ミルクココア（ぎゅうにゅう　ココア）	エネルギー 547kcal	ごはん あかだし（とうふ　たまねぎ　わかめ　ふ） まぐろフレーク さんしょくにまめ たくあん	エネルギー 481kcal	テーブルロール ツイストパン ジャム オムレツとおんやさい（ブロッコリー） コーヒーぎゅうにゅう	エネルギー 513kcal	ごはん みそしる（あぶらあげ　たまねぎ　キャベツ　えのき） かまぼこ きりぼしだいこん べったらづけ	エネルギー 491kcal	フレンチトースト こくとうロール やさいジュース パイナップル ヨーグルト	エネルギー 611kcal	ごはん みそしる（あぶらあげ　かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ） こざかなのつくだに じゃこてん きゅうりづけ あじつけのり	エネルギー 494kcal
ひる	ごはん えびフライのタルタルソースかけとなまやさい（キャベツ　かいわれ　パプリカ） ひじきどうふ（とりにく　とうふ　ひじき　ほししいたけ　にんじん　グリンピース）	エネルギー 712kcal	ごはん ぶたにくのみそバターやきとなまやさい（レタス　あかたまねぎ　きゅうり） こまつなのなたねあえ（こまつな　にんじん　しめじ　たまご）	エネルギー 662kcal	ごはん スクエアハンバーグとおんやさい（かぼちゃ　ズッキーニ） スパサラダ（カニカマ　スパゲティー　きゅうり　キャベツ）	エネルギー 860kcal		エネルギー 966kcal	ごはん とりにくのこうそうパンこやきとおんやさい（じゃがいも　あおのり　にんじん） はくさいのつぶマスタードサラダ（ハム　はくさい　パプリカ　きゅうり）	エネルギー 858kcal	ごはん すましじる（わかめ　しめじ　ねぎ） さけのしおやき ごもくにまめ（とりにく　だいず　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ほししいたけ　こんぶ）	エネルギー 790kcal	にくうどん（うどん　ぎゅうにく　たまねぎ　ごぼう　かまぼこ　ねぎ） あおなのごまあえ（あぶらあげ　こまつな　にんじん　もやし　ごま） ひやしぜんざい（あずき　だんご）	エネルギー 730kcal
ゆう	むぎごはん（こめ　おしむぎ） とりにくのまつかぜやきとおんやさい（カリフラワー　にんじん） きゅうりとキャベツのなます（きゅうり　キャベツ　ちりめん　ごま）	エネルギー 737kcal	ごはん さけのチーズやきとおんやさい（じゃがいも　にんじん） トマトサラダ（トマト　アスパラ　かいわれ　たまねぎ）	エネルギー 667kcal	ごはん エビチリ（えび　にんにくのめ　たまねぎ） はるまきとおんやさい（ブロッコリー）	エネルギー 782kcal	ごはん さばのしょうがにとにもの（ごぼう　こんにゃく） だいこんのばいにくあえ（ささみ　だいこん　きゅうり　うめぼし）	エネルギー 701kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） ■たちうおのやさいあんかけ（たまねぎ　にんじん　ねぎ　ほしいたけ） あおなのいそべあえ（かまぼこ　こまつな　にんじん　しめじ　のりつくだに）	エネルギー 733kcal	ごはん ポークチャップとおんやさい（ブロッコリー　にんじん） ひじきサラダ（ごま　ツナ　ひじき　ほうれんそう　きゅうり　にんじん　レタス）	エネルギー 760kcal	ごはん クリームシチュー（とりにく　ぎゅうにゅう　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　ブロッコリー） とうふサラダ（とうふ　ちりめん　わかめ　かいわれ　みょうが　レタス）	エネルギー 728kcal
	14		15											
あさ	ごはん あかだし（なめたけ　わかめ　ふ） さけフレーク ちくわ たくあん	エネルギー 467kcal	テーブルロール クロワッサン ペンネソテー（ペンネ　ウインナー　ピーマン　たまねぎ） コーヒーぎゅうにゅう	エネルギー 573kcal										
ひる	ごはん ぶたにくのしおこうじやきとなまやさい（キャベツ　むらさきキャベツ） かぼちゃサラダ（ベーコン　かぼちゃ　たまねぎ）	エネルギー 803kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） とりにくのてりやきとおんやさい（にんじん　ズッキーニ） ■なすのあげびたし（なす　ねぎ）	エネルギー 793kcal										
ゆう	ごはん すましじる（しめじ　えのき　とろろこんぶ　ねぎ） ■はものてんぷら にんじんとじゃこのきんぴら（じゃこ　にんじん　いとこんにゃく　グリンピース）	エネルギー 783kcal	ごはん かにたま（たまご　かに　かにかま　ほししいたけ　たけのこ　ねぎ　グリンピース　ブロッコリー） とりきものしぐれに（とりきも　ちんげんさい　パプリカ）	エネルギー 698kcal										

●４日ひなたはんリクエストメニュー
えびピラフ　ハンバーグ　ナポリタン　フライドポテト　ぐだくさんスープ　　プリンアラモード
●１０日ちゅうぼうおすすめランチ
バケット　えびといかのアヒージョ　とりにくのバジルあげ　さわらのトマトチーズのせ　サラダ　コーヒー

【キララのかい】
●１１日　ひなたはん　マテラのもり
●１５日　いろどりはん　マテラのもり

【ウィズ】
●１１日プチりょこう

こちらはイメージイラストです。じっさいとはすこしことなります

※しょくもつアレルギーをおもちのかたはアレルギーしょくざいをじょきょしたり、かわりのものをごようういたします。

※せいせんしょくひんについては、てんこうなどによりへんこうになることがあります。