いつきの里／ウィズ

れいわ8ねん11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
あさ							ごはん みそしる（じゃがいも　たまねぎ　えのき　ねぎ） やきさば かまぼこ たくあん あじつけのり エネルギー 452kcal
ひる							ゆかりごはん（こめ　ゆかり） おこのみやき（たまご　おこのみやきこ　ぶたにく　えび　えび　キャベツ　ねぎ　あおのり　はなかつお　べにしょうが） はるまきとおんやさい（ブロッコリー） エネルギー 672kcal
ゆう							ごはん かみなりじる（とうふ　こまつな） さわらのごまやき いとこんにゃくのサラダ（いとこんにゃく　キャベツ　きゅうり　ハム） エネルギー 772kcal
	2	3	4	5	6	7	8
あさ	ごはん みそ汁（とうふ　たまねぎ　わかめ　ねぎ） ソーセージ ごぼうてん きんときにまめ ふりかけ エネルギー 477kcal	ごはん あかだし（なめこ　たまねぎ　わかめ） やきさけ きりぼしだいこん（きりぼしだいこん　にんじん　あぶらあげ） なっとう エネルギー 487kcal	おちゃづけ あつやきたまご じゃこてん こんぶつくだに ヤクルト エネルギー 462kcal	テーブルロール セサミパン ジャム めだまやきとおんやさい（ブロッコリー） コーヒー チーズ エネルギー 673kcal	ごはん みそしる（さつまいも　こまつな　あぶらあげ） いわしのうめに やさいてん べったらづけ あじつけのり エネルギー 485kcal	フレンチトースト（しょくパン　たまご　ぎゅうにゅう） 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） やきさば ちくわ ならづけ ふりかけ エネルギー 448kcal
ひる	ごはん たらのカレームニエルとおんやさい（さつまいも　ブロッコリー） はるさめサラダ（ハム　たまご　はるさめ　きゅうり　ほしぶどう） エネルギー 735kcal	ごはん てりやきチキンとなまやさい（レタス　あかたまねぎ　かいわれ） いとこんにゃくのたまごとじ（ほしえび　たまご　にんじん　いとこんにゃく　グリンピース） エネルギー 738kcal	ごはん ぶたにくのスタミナいため（ぶたにく　はくさい　きょうねぎ　アスパラ） ハムとれんこんのサラダ（ハム　れんこん　コーン） エネルギー 767kcal	ハンバーガー　ミニドック フライドポテト　りんご ナポリタン　あかウインナー かぼちゃサラダとブロッコリー エネルギー 820kcal	さらうどん（めん　ぶたにく　えび　いか　はくさい　キャベツ　たまねぎ　にんじん　きくらげ　かまぼこ） ★かにしゅうまいとおんやさい（ブロッコリー） あんにんどうふ（ぎゅうにゅう　みかん　パイナップル） エネルギー 720kcal	おべんとう	むぎごはん（こめ　おしむぎ） とりつくねとなまやさい（だいこん　みずな　むらさきキャベツ） さつまいもとれんこんのごまいため（ごま　さつまいも　れんこん　にんじん） エネルギー 784kcal
ゆう	さつまいもごはん（さつまいも　ごましお） あつやきたまごのあまずあんかけ（とりにく　たまご　とうふ　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　ねぎ　グリンピース　ブロッコリー） キャベツのわさびじょうゆあえ（キャベツ　きゅうり　ちくわ） エネルギー 672kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） あげざかなのあまずあんかけ（さわら　たまねぎ　パプリカ　ピーマン　ほししいたけ　ブロッコリー） あおなのごまあえ（こま　しめじ　こまつな　にんじん） エネルギー 700kcal	えびピラフ（こめ　えび　ミックスベジタブル） ジャーマンポテト（ベーコン　じゃがいも　たまねぎ　パセリ） ★あおなのたまごスープ（かぶ　ちんげんさい　たまご） エネルギー 716kcal	ごはん すましじる（えのき　わかめ　ねぎ） ぶりのみそてりやき ごもくきんぴら（ごま　ごぼう　にんじん　れんこん　いとこんにゃく　ほししいたけ） エネルギー 629kcal	ごはん にくじゃが（ぎゅうにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　いとこんにゃく　グリンピース） やきなす（なす　はなかつお　ねぎ） エネルギー 670kcal	ごはん さわらのつつみやき（さわら　たまねぎ　にんじん　しめじ　えのき　かいわれ） だいこんのそぼろあんかけ（ぶたにく　だいこん　ねぎ） エネルギー 674kcal	ごはん ぶたにくのくわやきとおんやさい（かぼちゃ　ブロッコリー） にんじんシリシリ（ツナ　にんじん　たまご　ごま） エネルギー 684kcal
	9	10	11	12	13	14	15
あさ	ごはん あかだし（こまつな　たまねぎ　しめじ） いわしのかつおに きりぼしだいこん なっとう エネルギー 500kcal	テーブルロール こくとうパン ジャム ウインナースクランブルとおんやさい（ブロッコリー） ぎゅうにゅう パインかん エネルギー 567kcal	ごはん みそしる（かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ） ソーセージ さんしょくにまめ べったらづけ のりつくだに エネルギー 460ｋcal	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 エネルギー 521kcal	ごはん あかだし（たまねぎ　ふ　わかめ　ねぎ） あつやきたまご きんときにまめ たくあん あじつけのり エネルギー 480kcal	テーブルロール あんパン スパソテー（ハム　スパゲティー　たまねぎ　ピーマン） レモンティー ヨーグルト エネルギー 565kcal	ごはん みそしる（キャベツ　にんじん　あぶらあげ　ねぎ） めんたいこ こざかなつくだに ならづけ ヤクルト エネルギー 496kcal
ひる	ごはん とりにくのチーズやきとおんやさい（にんじん　ズッキーニ） マカロニサラダ（マカロニ　たまご　ハム　きゅうり　たまねぎ） エネルギー 843kcal	エビフライカレー（こめ　エビフライ　ふくじんづけ　らっきょう） コールスローサラダ（キャベツ　にんじん　コーン） やさいジュース エネルギー 784kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） とりにくのあまがらやきとなまやさい（レタス　きゅうり　たまねぎ） こうやどうふのたまごとじ（こうやどうふ　たまご　にんじん　ほししいたけ　グリンピース） エネルギー 732kcal	バイキング エネルギー 868kcal	ごはん みそしる（さつまいも　たまねぎ　ねぎ） ぶたにくともやしのニンニクいため（ぶたにく　もやし　しめじ　にんじん） レタスのかにふうみあえ（レタス　かにかま　かいわれ） エネルギー 750kcal	おべんとう	チキンライス（とりにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン） とうふサラダ（とうふ　あかたまねぎ　レタス　ミニトマト） コーンスープ（コーンクリーム　ぎゅうにゅう） エネルギー 742kcal
ゆう	やきぶたチャーハン（やきぶた　きょうねぎ　にんじん） ★ジャーマンブロッコリー（ベーコン　じゃがいも　ブロッコリー） ちゅうかスープ（ちんげんさい　たまねぎ　きくらげ　パプリカ） エネルギー 616kcal	ごはん マーボーどうふ（あいびき　とうふ　たけのこ　ほししいたけ　ねぎ） もやしのザーサイあえ（もやし　きゅうり　ザーサイ） エネルギー 676kcal	ごはん しろみざかなのレモンペッパーやきとおんやさい（さつまいも　ズッキーニ） ほうれんそうサラダ（たまご　ハム　ほうれんそう　にんじん　コーン） エネルギー 677kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） わふうハンバーグのきのこあんかけ（あいびき　とうふ　たまねぎ　しいたけ　しめじ　えのき　ねぎ） きのことうみょうのナムル（しめじ　エリンギ　とうみょう　ちくわ　ごま） エネルギー 792kcal	ごはん さばのしょうがにとにもの（こんにゃく　あげどうふ） きりぼしだいこんのサラダ（ちりめん　きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん　かいわれ） エネルギー 792kcal	ごはん ビーフシチュー（ぎゅうにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー） もりサラダ（たまご　ハム　きゅうり　レタス　トマト） エネルギー 682kcal	ごはん さけのバジルオイルやきとおんやさい（ズッキーニ　たまねぎ） ほうれんそうのキッシュ（ほうれんそう　ハム　チーズ　なまクリーム　パプリカ　たまご） エネルギー 731kcal

※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。