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	
	16		17		18		19		20		21		22	
あさ	ごはん みそしる （さといも　しめじ　あぶらあげ　ねぎ） かつおフレーク ウインナー こんぶつくだに ヤクルト	エネルギー 461kcal	テーブルロール セサミパン 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） カフェオレ（ていしぼうにゅう　コーヒー）	エネルギー 619kcal	ごはん あかだし（とうふ　たまねぎ　わかめ　ふ） ごぼうのそぼろに （とりにく　ごぼう　にんじん） ちくわ はくさいづけ のりつくだに	エネルギー 454kcal	テーブルロール プチパン ジャム スクランブルエッグとおんやさい（ブロッコリー） コーヒー チーズ	エネルギー 585kcal	おちゃづけ やきさけ ごぼうてん ならづけ ヤクルト	エネルギー 467kcal	ホットドッグ （フランクフルト　キャベツ） ツイスト カフェオレ（ていしぼうにゅう　コーヒー） ももかん	エネルギー 574kcal	ごはん あかだし（なめこ　たまねぎ　わかめ） こうやに ソーセージ たくあん あじつけのり	エネルギー 510kcal
ひる	むぎごはん（こめ　おしむぎ） チキンカツとなまやさい （キャベツ　あかたまねぎ　かいわれ） きりぼしだいこんのいりに（きりぼしだいこん　にんじん　あぶらあげ　ほししいたけ　グリンピース）	エネルギー 765kcal	ごはん たまごのスープ（ほうれんそう　たまご） ぶたにくのくろずやきとおんやさい（じゃがいも　ズッキーニ） トマトとちくわのサラダ （トマト　ちくわ　たまねぎ　サニーレタス）	エネルギー 755kcal	やきにくどん （ぎゅうにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン） チョレギサラダ （レタス　きゅうり　みずな　ごま　きざみのり） ワンタンスープ（ワンタン　わかめ　ねぎ）	エネルギー 675kcal	ごはん ミニそば（そば　あぶらあげ　ねぎ） さわらのごまやき すのもの（ちりめん　かまぼこ　にんじん　きゅうり　だいこん　わかめ）	エネルギー 695kcal	彩班リクエスト	エネルギー 799kcal	ロコモコ（こめ　たまご　あいびき　たまねぎ　キャベツ　トマト） カリフラワーのごまマヨあえ （カリフラワー　きゅうり　ちくわ　ごま） コンソメスープ （ベーコン　だいこん　にんじん　パセリ）	エネルギー 756kcal	やきそば（ぶたにく　キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　はなかつお　あおのり　べにしょうが） えびフリッターとおんやさい （ブロッコリー） わかめスープ（わかめ　きょうねぎ　ごま）	エネルギー 752kcal
ゆう	ごはん ★たらのピカタとおんやさい （カリフラワー　いんげん） さつまいもとこんぶのにもの （ちくわ　さつまいも　にんじん　すいしょうこんぶ）	エネルギー 751kcal	ごはん さばのみそにとにもの （さといも　こんにゃく） さんしょくあえ （ごま　ハム　きゅうり　にんじん　もやし）	エネルギー 746kcal	ごはん とりにくのまつかぜやきとおんやさい（さつまいも　いんげん） あおなときのこのいそべあえ （こまつな　にんじん　えのき　のりつくだに）	エネルギー 695kcal	ドライカレー （こめ　あいびき　たまねぎ　にんじん　ピーマン） フレンチサラダ （ハム　きゅうり　レタス　ほしぶどう　りんご） ぎゅうにゅう りんごゼリー	エネルギー 807kcal	ごはん エビチリ（えび　きょうねぎ　グリンピース） ビーフンソテー（ビーフン　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ）	エネルギー 697kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） ぶりだいこん（ぶり　だいこん　みつば） あげだしとうふのきのこあんかけ（とうふ　えのき　しいたけ　しめじ　ねぎ）	エネルギー 679kcal	ごはん ちゃんこふうにもの（ぶたにく　はくさい　きょうねぎ　にんじん　あぶらげ　しいたけ　とうふ　ニラ） ながいものたんざく （ながいも　きゅうり　かまぼこ）	エネルギー 654kcal
	23		24		25		26		27		28		29	
あさ	ごはん みそしる （とうふ　あぶらあげ　たまねぎ　ねぎ　わかめ） やきさけ かまぼこ こんぶつくだに ヤクルト	エネルギー 552kcal	ごはん あかだし（こまつな　あぶらあげ　たまねぎ） いわしのつくだに かにかま たくあん あじつけのり	エネルギー 552kcal	ごはん みそしる （あぶらあげ　だいこん　にんじん　ねぎ） まぐろフレーク ちくわ きんときにまめ ふりかけ	エネルギー 471kcal	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　にんじん　ピーマン　たまねぎ） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 598kcal	ごはん あげだし（なめこ　わかめ　ふ　たまねぎ） やきさば かまぼこ たかなづけ ヤクルト	エネルギー 575kcal	テーブルロール セサミパン ジャム スパゲッティー （ハム　スパゲティー　たまねぎ　ピーマン） レモンティー みかん	エネルギー 585kcal	ごはん みそしる（さといも　こまつな　しめじ） かつおフレーク じゃこてん べったらづけ	エネルギー 461kcal
ひる	★みかんふうみのちらしずし （米　にんじん　れんこん　かんきつ　たけのこ　ほししいたけ　たまご　いくら） ちくぜんに（とりにく　ごぼう　さといも　こんにゃく　ほししいたけ　グリンピース） すましじる（しめじ　えのき　わかめ　ねぎ）	エネルギー 646kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） かきたまじる（たまご　えのき　ねぎ） はまちのてりやきとだいこんおろし しらあえ（ごま　とうふ　にんじん　こんにゃく　みつば　ほししいたけ）	エネルギー 715kcal	ハヤシライス（こめ　ぎゅうにく　たまねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース） ウインナーとはくさいのあえもの（ウインナー　はくさい　きゅうり） プリン	エネルギー 761kcal	ごはん さけのムニエルとおんやさい（ズッキーニ　なす） ひじきサラダ（ツナ　ほうれんそう　にんじん　きゅうり　ひじき　レタス）	エネルギー 759kcal	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） ごもくにまめ（だいず　ごぼう　こんぶ　ほししいたけ　こんにゃく　ちくわ　にんじん）	エネルギー 788kcal	にくうどん （うどん　ぎゅうにく　ごぼう　かまぼこ　ねぎ） ゆどうふ（とうふ　はなかつお　ねぎ） だいこんなます （だいこん　きゅうり　にんじん　きくらげ）	エネルギー 662kcal	ねぎしおぶたどん （こめ　ぶたにく　きょうねぎ） もやしのちゅうかあえ （もやし　きゅうり　ちゅうかくらげ） やさいわん（あぶらあげ　ごぼう　にんじん　たまねぎ　さといも　ほしいたけ　ねぎ）	エネルギー 735kcal
ゆう	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　にんじん） かぼちゃのにもの （あげどうふ　かぼちゃ　いんげん）	エネルギー 812kcal	ごはん ぶたにくのまいたけいため （ぶたにく　まいたけ　しめじ　たまネギ　パプリカ） よんしょくしゅうまいとおんやさい（ブロッコリー）	エネルギー 713kcal	ごはん さわらのごまじょうゆやきとおんやさい（さつまいも　いんげん） だいこんのうめかつおあえ （だいこん　きゅうり　うめぼし　はなかつお）	エネルギー 761kcal	ごはん にくだんごのからめに（あいびき　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ピーマン　パインかん） あおなのにびたし （あげどうふ　こまつな　にんじん　しめじ）	エネルギー 787kcal	むぎごはん（こめ　おしむぎ） さといものコロッケ（さといも　あいびき　たまねぎ　にんじん）とあげごぼう もやしとちくわのおかかあえ （もやし　ちくわ　にんじん　はなかつお）	エネルギー 788kcal	ごはん とりにくのガーリックやきとおんやさい（ブロッコリー　にんじん） チーズサラダ（ハム　チーズ　レタス　ミックスベジタブル　きゅうり）	エネルギー 862kcal	ごはん おでん（ぎゅうにく　たまご　あげとうふ　ちくわ　じゃがいも　こんにゃく　だいこん） あおなのなっとうあえ （なっとう　こまつな　にんじん）	エネルギー 763kcal
	30													
あさ	ごはん みそしる （なす　あぶらあげ　たまねぎ　ねぎ） 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） かまぼこ なっとう	エネルギー 552kcal												
ひる	むぎごはん（こめ　おしむぎ） とりにくのたつたあげとなまやさい（キャベツ　パプリカ　みずな） うのはないり（ほしエビ　おから　にんじん　ほししいたけ　グリンピース）	エネルギー 865kcal												
ゆう	ごはん さばのしょうがにとにもの （やきどうふ　にんじん） さつまいものサラダ （さつまいも　レーズン　たまねぎ　レタス）	エネルギー 711kcal												







※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いいたします。

※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。