

2024年

しょうかい メニュー紹介



じゅうろっこくまい にち じゅうろくこくまい おおむぎ、はつがげんまい、あかごめ、くろごめ、あずき、くろまめ
十六穀米(21日)・・・十六穀米は、大麦、発芽玄米、赤米、黒米、小豆、黒豆、もちきび、
 たかきび、もちあわ、アマランサス、キヌア、ハト麦、ひえ、とうもろこし、黒ごまや白ごまなどの
 こくもつ ふく ざっこくまい りょうしつ しつ ぐん、しょくもつせんい ほうふ
穀物が含まれる雑穀米です。良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンB群、食物繊維が豊富に
 ふく さん よ た とくちょう
含まれています。また、アミノ酸のバランスも良く、クセがなく食べやすいのも特徴です。

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				1 キノコとベーコンの わふう 和風スパゲティ あつあ 厚揚げサラダ ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳 692kcal 3.5g	2	3
4 ごはん おでん こまつな 小松菜のピカタ しる 汁(そうめん・とろろ) 481kcal 2.9g	5 ごはん なたね や さららの菜種焼き はくさい 白菜とチンゲンサイの さくら 桜エビあえ ぶたじる 豚汁 592kcal 2.4g	6 ぶた 豚ときのこのカレーライス ツナときゅうりのサラダ はるさめ はくさい スープ(春雨・白菜) ぎゅうにゅう 牛乳 821kcal 3.8g	7 ごはん とりにく くろす 鶏肉と黒酢ねぎソース マカロニサラダ カラフルスープ 648kcal 4.6g	8 ごはん ふう チャップチェ風 マセドニアンサラダ スープ(モヤシ・小松菜) 594kcal 2.5g	9	10
11 のっぺいうどん おにぎり ばいにく きゅうりの梅肉あえ ぶた にく インゲンと豚ひき肉の からいた ピリ辛炒め 481kcal 2.9g	12 ひじきごはん だしまきたまご こまつな もの かんもと小松菜の煮物 しる 汁(そうめん・しめじ) 585kcal 4.8g	13 ごはん ぎゅうにく 牛肉とごぼうのしぐれ煮 はくさい 白菜サラダ しる かぼちゃ みそ汁(南瓜・ホレンソウ) 574kcal 2.7g	14 ごはん あじのタツタあげ ふーちゃんぶる ちゅうか 中華スープ 556kcal 1.6g	15 たにんどん 他人丼 とうふ めんたい 豆腐サラダ明太ソースがけ しる さといも みそ汁(里芋・うすあげ) 648kcal 3.3g	16	17
18 ごはん しろみぎかな からし 白身魚の辛子 や アーモンド焼き こまつな あつあ い に 小松菜と厚揚げの炒り煮 わかめスープ 448kcal 2.0g	19 わふう 和風ビビンパ キャベツとささみの ばいにく 梅肉あえ とうふ 豆腐スープ 581kcal 3.4g	20 しゅんぶんひ 春分の日 	21 じゅうろっこくまい 十六穀米 ぶた 豚カツ ひじきとツナのサラダ ぐたくさん しる 具沢山みそ汁 731kcal 3.4g	22 しょく 2色サンドロール フライドポテト ふうみ ごぼうのごま風味サラダ やさしい いろいろ野菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳 663kcal 4.1g	23	24
25 ごはん とりにく あつあ 鶏肉と厚揚げの から いた ピリ辛みそ炒め あおな 青菜のごまあえ ぐたくさん 具沢山スープ 671kcal 2.7g	26 セレクトメニュー しょうゆ A醤油ラーメン Bみそラーメン おにぎり ブロッコリーのごまあえ あ 揚げしゅうまい 700kcal 5.9g	27 かきたまうどん おにぎり(じゃことごま) いそべ ちくわの磯辺あげ やさしい す 野菜の酢みそがけ 562kcal 4.5g	28 ごはん さかな いろいろ魚フライ こんさい きんぴら 根菜の金平 しる いも みそ汁(芋・もやし) 556kcal 2.2g	29 かい ごくろうさん会 かいさい (ホテル開催です) 	30	31