


<p>1日(月) 505 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ (ハーフ・玉ねぎ・人参・ピーマン) ・スクランブルエッグ・コーン (卵・コーン・パセリ) ・シーザーサラダ* クルン入り (レタス・キャバツ・キュウリ・人参) ・ミニトマト ・洋風スープ(キャバツ・人参・玉ねぎ) ・フルーツ・牛乳 	<p>2日(火) 507 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とじゃが芋の炒め煮 (鶏肉・じゃが芋・ニンニク・人参) ・いんげん煮* ・冷やっこ (とうふ・おろし) ・糸肉豆・塩きゅうり ・みそ汁 (玉ねぎ・わかめ・卵) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳 	<p>3日(水) 502 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばのみそ煮 (さば・みそ・しょうが) ・千切りキャバツ ・さんまから (ごぼう・人参・ニンニク・ごま) ・ゆでとうもろこし ・みそ汁 (なす・油あげ) ・ごはん ・乳 西袋ドリンク 	<p>4日(木) 508 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キョーザ^ホ (豚肉・キャバツ・玉ねぎ・にら) ・春雨中華サラダ* (春雨・レタス・わかめ・人参・ごま) ・中華スープ (とうふ・わかめ・卵) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳 	<p>5日(金) 505 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そうめん ・かぼ揚げ (玉ねぎ・ごぼう・人参・わかめ・桜エビ) ・なすのみそ炒め ・フルーツ ・牛乳
<p>8日(月) 507 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャバツと豚肉のみそ炒め (豚肉・キャバツ・玉ねぎ) ・スパゲティサラダ* (キュウリ・人参・卵) ・ミニトマト・塩きゅうり ・みそ汁 (なす・わかめ・油あげ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<p>9日(火) 510 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロールパンサント (いちごジャム・チョコレートクリーム) ・とりの唐揚げ* (とりの) ・レタス ・ミモザサラダ* (パプリカ・キャバツ・キュウリ・卵) ・クリームスープ (じゃが芋・玉ねぎ・人参・シスター) ・フルーツ・牛乳 	<p>10日(水) 506 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さけフライ (魚玉) ・千切りキャバツ ・ぶじょう煮物* (ぶじょう・油あげ・人参) ・卵焼き ・人参の甘煮 ・みそ汁 (とうふ・わかめ・油あげ) ・ごはん ・乳 西袋ドリンク 	<p>11日(木) 509 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なすのミートグラタン (卵・豚肉・玉ねぎ・人参) ・グリーンサラダ* (レタス・キャバツ・キュウリ・人参) ・トマト ・洋風スープ(玉ねぎ・コーン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<p>12日(金) 508 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウイングスティックの甘辛煮 (鶏手羽・ニンニク・人参) ・切干大根の和風サラダ* (切干大根・人参・きゅうり・わかめ) ・ミニトマト ・みそ汁 (なす・油あげ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

<p>16日(火) 504 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マーボー豆腐 (とうふ・ネギ・豚肉・ニンニク) ・ナムル(もやし・ほうろく・人参) ・ミニトマト ・中華スープ (にら・卵) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳 	<p>17日(水) kcal</p> <p>♡♡お楽しみランチ♡♡</p> 
---	--



2013 7月 ランチメニュー & ランチ参観日程表

♡ランチ参観の時は、おはしとスリッパを持参して下さい。
ランチメニューは、変更の場合があります。
通常日1家庭お1人のランチの準備をしています。
複数名参観をご希望の方は、2・3日前までにお知らせ下さい。

★放射能対策の一策として、ミネラルを豊富に含む食品を取り入れています。
ミネラルの中でも、「セシウム」「ストロンチウム」を排出しやすい「カリウム」「カルシウム」を多く含む食品には ☆印をつけています。