

1月 ランチメニュー & 参観日程表

	13日(火) 520 kcal ・カレーライス (豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参) ・スパゲティサラダ (きゅうり・人参・卵) ・ブロッコリー ・洋風スープ (白菜・コン・わかめ) ・フルーツ ・牛乳	14日(水) 515 kcal ・鶏肉の天ぷら (とり肉・小麦粉・卵) ・千切りキャバツ ・ひじきの煮物 (ひじき・人参・油あげ) ・人参の甘煮 ・みそ汁(ごぼう・油あげ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	15日(木) 518 kcal ・中華風にゆめん (豚肉・白菜・人参・モヤシ・ネギ) ・揚げワンタン (豚肉・ネギ・しょうが) ・ほういん草と大根のナムル (ほういん草・人参・白ごま) ・フルーツ ・牛乳	16日(金) 518 kcal ・豚肉のみそ炒め (豚肉・みそ・しょうが) ・モヤシのソテー (モヤシ・人参・ピーマン) ・かぼちゃの素揚げ ・ブロッコリー・ミニトマト ・みそ汁(とろろ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳
19日(月) 517 kcal ・ピラフ (玉ねぎ・人参・ピーマン・パ・コン) ・ライナーと卵の炒め物 ・春雨マヨネーズサラダ (きゅうり・人参・卵) ・ブロッコリー ・洋風スープ(キャバツ・コン・わかめ) ・フルーツ・牛乳	20日(火) 520 kcal ・ローレインサント (いちじく・ジャム・ほちみつ) ・フライドチキン (とり肉・牛乳・卵・はんにく・小麦粉) ・レタス・ブロッコリー ・マカロニサラダ(きゅうり・人参・卵) ・洋風スープ(春雨・玉ねぎ・玉ねぎ) ・フルーツ・牛乳	21日(水) 518 kcal ・さけフライ (魚・たまご・小麦粉・パン粉) ・大根ツナサラダ (大根・人参・ツナ缶・きゅうり) ・千切りキャバツ ・とん汁(豚肉・大根・人参・ごぼう・とろろ・こんにゃく・ネギ) ・ごはん・乳酸ドリンク	22日(木) 517 kcal ・親子丼 (とり肉・玉ねぎ・人参・卵) ・ほういん草のしらたま和え (ほういん草・しらたま・おろし) ・たくわん ・みそ汁(豆腐・しめじ・油あげ・わかめ) ・フルーツ・牛乳	23日(金) 520 kcal ・ミートソーススパゲティ (豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) ・ミモザサラダ (ブロッコリー・キャバツ・レタス・卵) ・ミニトマト ・洋風スープ(白菜・コン) ・フルーツ ・牛乳
26日(月) 515 kcal ・ひじきの混ぜぜんざい (ひじき・人参・油あげ・しめじ) ・とりの照り焼き ・小松菜と卵の炒り煮 ・みそ汁(玉ねぎ・ごぼう・油あげ) ・フルーツ ・牛乳	27日(火) 516 kcal ・マーボー豆腐 (豚肉・とろろ・ネギ・はんにく) ・モヤシの中華サラダ (モヤシ・レタス・人参・白菜・ちくわ) ・ブロッコリー・ミニトマト ・中華スープ(にら・卵) ・ごはん・フルーツ・牛乳	28日(水) 517 kcal ・ごんまの竜田揚げ (ごんま・片栗粉) ・千切りキャバツ ・切干大根の和風サラダ (切干大根・人参・レタス・きゅうり・ちくわ) ・みそ汁(じゃが芋・油あげ) ・ヨーグルト	29日(木) 512 kcal ・筑前煮 (とり肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・厚揚げ) ・ほういん草白和え(ほういん草・とろろ・白ごま) ・みそ汁(玉ねぎ・油あげ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	30日(金) 517 kcal ・手作り春巻 (豚肉・人参・竹の子・白菜・モヤシ・春雨・木くらげ) ・中華サラダ(キャバツ・レタス・人参・きゅうり・ちくわ) ・中華スープ(にら・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。

※ランチメニューは変更する場合があります。

※通常一家庭お一人のランチを準備しています。

複数の参加をご希望の方は、2～3日前までにお知らせ下さい。

※放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。

ミネラルの「カリウム」の多い食品には、☆印をつけています。

※参観の時の駐車場は、慈恩寺観音の砂利のスペースにお願いします。

