

# 所沢かがやきの里

# 週間予定献立表

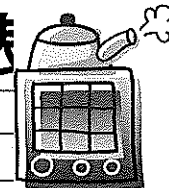


| 日付       | 1月29日          | 1月30日            | 1月31日      | 2月1日         | 2月2日       | 2月3日          | 2月4日        |
|----------|----------------|------------------|------------|--------------|------------|---------------|-------------|
| 曜日       | 月              | 火                | 水          | 木            | 金          | 土             | 日           |
| 朝        | 御飯             | 御飯               | パン         | 麦御飯          | パン         | 御飯            | 御飯          |
|          | 味噌汁(ほうれん草、えのき) | 味噌汁(ナス、揚げ)       | コンソメスープ    | 味噌汁(しめじ、豆苗)  | ポタージュ      | 味噌汁(さつまい、貝割れ) | 味噌汁(かぶ)     |
|          | 温泉卵            | 高野豆腐の含め煮         | オムレツ       | お魚とうふ揚げ煮     | ウインナー炒め    | 納豆            | ミートボール      |
|          | 冬瓜のつや煮         | いんげんのごま酢和え       | 豆サラダ       | とろろいも        | カリフラワーピクルス | 金平ごぼう         | ほうれん草の白和え   |
|          |                | ふりかけ             | ママレード      |              | ジャム        |               | 漬物          |
|          | 牛乳             | 牛乳               | 牛乳         | 牛乳           | 牛乳         | 牛乳            | 牛乳          |
| エネルギー    | 424Kcal        | 438Kcal          | 467Kcal    | 478Kcal      | 491Kcal    | 440Kcal       | 434Kcal     |
| 昼        | 御飯             |                  | 御飯         | 御飯           | 御飯         | ☆節分☆          | 御飯          |
|          | 味噌汁(かぶ、揚げ)     |                  | 味噌汁(舞茸、葱)  | 味噌汁(キャベツ、若布) | 味噌汁(大根、葱)  | つみれ汁          | すまし汁        |
|          | 漬物             | バナナ              | 漬物         | しそ昆布         | 漬物         | パイン缶          | 漬物          |
|          | A白身魚の竜田揚げ      | A豚肉のみそ焼き・御飯・すまし汁 | Aたらの煮つけ    | Aミートローフ      | A白身魚の粕焼き   | ちらし寿司         | A豚肉の味噌漬け焼き  |
|          | B豚肉の生姜焼き       | Bたぬきそば           | B麻婆豆腐      | Bかれいのおろし煮    | Bポークピカタ    |               | Bぶりの柚庵焼き    |
|          | 青梗菜のソテー        | しゅまい             | いんげんの胡麻和え  | 大根と蓮根の炒め物    | さつまいのいとこ煮  | 五目豆           | 野菜炒め        |
|          | もやしと胡瓜のごま酢あえ   | お浸し              | えびしゅうまい    | ナムル          | 胡瓜の酢の物     | 春菊の辛子和え       | もずく酢        |
|          | Aエネルギー         | 473Kcal          | 576Kcal    | 480Kcal      | 549Kcal    | 493Kcal       | 513Kcal     |
| Bエネルギー   | 540Kcal        | 451Kcal          | 601Kcal    | 426Kcal      | 602Kcal    |               | 481Kcal     |
| おやつ      | ぶどうゼリー・牛乳      | もみじ饅頭・牛乳         | 黒糖蒸しパン・牛乳  | 芋ようかん・牛乳     | 桃ゼリー・牛乳    | バウムクーヘン・牛乳    | フルーチェ・牛乳    |
| おやつエネルギー | 104Kcal        | 168Kcal          | 164Kcal    | 146Kcal      | 100Kcal    | 135Kcal       | 103Kcal     |
| 夕        | 御飯             | 御飯               | 御飯         | 御飯           | 御飯         | 御飯            | 御飯          |
|          | もずくスープ         | 味噌汁(大根・葉)        | 味噌汁(卵、みつば) | ワンタンスープ      | 中華スープ      | 味噌汁(畑菜、しめじ)   | 味噌汁(もやし、揚げ) |
|          | 牛肉のオイスター炒め     | ほっけの塩焼き          | さばの塩焼き     | えび玉あんかけ      | 酢鶏         | 銀ひらすのごま焼き     | めばるの煮つけ     |
|          | じゃが芋の甘辛煮       | ぜんまいの煮物          | さつまいの甘煮    | 里芋の含め煮       | 春雨サラダ      | 卵豆腐～銀あん       | 白菜の梅風味和え    |
|          | カクテル缶          | 漬物               | 漬物         | みかん缶         | 洋ナシ缶       | 漬物            | りんご缶        |
| エネルギー    | 521Kcal        | 406Kcal          | 499Kcal    | 474Kcal      | 464Kcal    | 433Kcal       | 418Kcal     |

\*この施設で使用しているお米は『宮城産 ひとめぼれ』です

\*都合により 献立内容や食材が変更する場合がございますのでご了承ください。

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



| 日付     | 2月5日         | 2月6日          | 2月7日        | 2月8日             | 2月9日          | 2月10日        | 2月11日         |
|--------|--------------|---------------|-------------|------------------|---------------|--------------|---------------|
| 曜日     | 月            | 火             | 水           | 木                | 金             | 土            | 日             |
| 朝      | 御飯           | 御飯            | パン          | 麦御飯              | 御飯            | パン           | 御飯            |
|        | 味噌汁(キャベツ、揚げ) | 味噌汁(三つ葉、もやし)  | コンソメスープ     | 味噌汁(さつまいも、ほうれん草) | 味噌汁(麩、葱)      | パンプキンスープ     | 味噌汁(えのき、畑菜)   |
|        | いわしの蒲焼       | はんぺん煮つけ       | ウインナー炒め     | 高野炊き寄せ           | さばの塩焼き        | ナポリタンミートボール  | シーフード卵焼き      |
|        | もやしのごま和え     | 小松菜のしらす和え     | パンプキンサラダ    | とろろ              | 青梗菜のお浸し       | 豆サラダ         | 二色和え          |
|        | 漬物           | のり佃煮          | ジャム         |                  | 漬物            | ママレード        | 梅干し           |
|        | 牛乳           | 牛乳            | 牛乳          | 牛乳               | 牛乳            | 牛乳           | 牛乳            |
|        | エネルギー        | 482Kcal       | 416Kcal     | 454Kcal          | 437Kcal       | 437Kcal      | 517Kcal       |
| 昼      | 御飯           |               | 御飯          | 御飯               | 御飯            | 御飯           | 御飯            |
|        | 味噌汁(もやし、にら)  | コンソメスープ       | 具沢山汁        | 味噌汁(三つ葉、白菜)      | 味噌汁(大根、葉)     | すまし汁         | すまし汁          |
|        | カクテル缶        | 黄桃缶           | みかん         | 漬物               | 漬物            | りんご缶         | 漬物            |
|        | A牛肉と里芋の煮物    | Aさわらびパン粉焼き    | Aかれのい田楽焼き   | A鶏肉のハニーマスタード焼き   | Aかれの揚げ出し      | Aめばるの煮つけ     | A肉じゃが         |
|        | B鱈の香味ソース     | Bスパゲッティミートソース | Bチキントマト煮    | Bほきのピカタ          | B松風焼き         | B味噌かつ丼       | B白身魚のムニエル     |
|        | ほうれん草のソテー    | ベーコンポテト       | 切干大根の煮つけ    | ひじきの煮物           | 切り昆布煮つけ       | 木耳炒め         | 金平ごぼう         |
|        | ミモザサラダ       | コールスローサラダ     | マカロニサラダ     | もやしのごま風味         | ツナサラダ         | 切干大根のサラダ     | ほうれん草とあさりの和え物 |
| Aエネルギー | 528Kcal      | 637Kcal       | 519Kcal     | 459Kcal          | 513Kcal       | 501Kcal      | 516Kcal       |
| Bエネルギー | 505Kcal      | 637Kcal       | 561Kcal     | 467Kcal          | 518Kcal       | 612Kcal      | 431Kcal       |
| おやつ    | カスタードケーキ・牛乳  | 抹茶ロールケーキ・牛乳   | マスカットゼリー・牛乳 | あんぱん・牛乳          | クッキー・牛乳       | ぽたぽた焼き・牛乳    | カステラ饅頭・牛乳     |
|        | 184Kcal      | 109Kcal       | 101Kcal     | 164Kcal          | 220Kcal       | 112Kcal      | 138Kcal       |
| 夕      | 御飯           | 御飯            | 御飯          | 御飯               | 御飯            | 御飯           | 御飯            |
|        | 味噌汁(かぶ)      | 味噌汁(玉葱、にら)    | すまし汁        | 味噌汁(春菊、えのき)      | 味噌汁(若布、玉葱)    | 味噌汁(玉葱、いんげん) | 味噌けんちん汁       |
|        | 洋風卵焼き        | ねぎとろ          | 豚肉と大根の含め煮   | ほっけの塩焼き          | 豚肉のオイスターソース炒め | 厚揚げのそぼろあん    | 蒸したらの香味ポン酢かけ  |
|        | 白菜の梅風味和え     | 白菜と小松菜の煮物     | いんげんの胡麻和え   | 五目炒り煮            | オクラおなか和え      | 白菜のフランチサラダ   | 南瓜の含め煮        |
|        | 漬物           | 金時豆           | バナナ         | 洋ナシ缶             | 黄桃缶           | 漬物           | パイン缶          |
| エネルギー  | 444Kcal      | 424Kcal       | 477Kcal     | 447Kcal          | 474Kcal       | 477Kcal      | 445Kcal       |

\*この施設で使用しているお米は『宮城産 ひとめぼれ』です

\*都合により 献立内容や食材が変更する場合がございますのでご了承ください。