



所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	梅粥
	コーンスープ	味噌汁(さや、白菜)	味噌汁(大根、椎茸)	ポタージュ	味噌汁(玉葱、若布)	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(かぶ)
	オムレツ	がんもの含め煮	納豆	ウインナー野菜ソテー	つみれの煮物	つくね団子の照り煮	豆腐揚げの煮物
	ほうれん草のソテー	キャベツのおかか和え	じゃが芋のそぼろ煮	フレンチサラダ	ほうれん草の胡麻和え	春菊の磯和え	いんげんのお浸し
	ジャム	梅干し		ジャム	のり佃煮	漬物	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	501Kcal	424Kcal	472Kcal	441Kcal	442Kcal	484Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
						味噌汁(白菜、えのき)	味噌汁(青梗菜、にら)
	黄桃缶	りんご缶	白桃缶	みかん缶	カクテル缶	洋ナシ缶	うぐいす豆
	A鶏肉のパン粉焼き・味噌汁	A回鍋肉・すまし汁	A白身魚の生姜煮・すまし汁	Aめばるのきのこ蒸し・味噌汁	Aかれいの南蛮漬け・味噌汁	A親子丼	A麻婆豆腐
	B鍋	B鍋	B鍋	B鍋	B鍋	Bシルバーの柚庵焼き	B鯨の塩焼き
	さつま芋の甘煮	里芋の含め煮	豆腐田楽	高野豆腐の含め煮	白菜の二色浸し	れんこんの金平	角天と大根の煮物
	白菜のわさび和え	小松菜の白和え	カリフラワーの甘酢和え	もずく酢	切り昆布の煮物	キャベツのツナ和え	せりともやしの磯和え
Aエネルギー	547Kcal	561Kcal	468Kcal	450Kcal	503Kcal	555Kcal	566Kcal
Bエネルギー	484Kcal	483Kcal	484Kcal	475Kcal	483Kcal	526Kcal	436Kcal
おやつ	ソフトサラダ・牛乳	葡萄ゼリー・牛乳	人形焼き・牛乳	パンプティング・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳
おやつエネルギー	131Kcal	101Kcal	172Kcal	164Kcal	163Kcal	184Kcal	137Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(キャベツ、揚げ)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(玉葱、若布)	卵スープ	味噌汁(麩、ほうれん草)	すまし汁	けんちん味噌汁
	鰯の照り焼き	かれいの煮つけ	和風ハンバーグ	鶏肉の塩麴焼き	タンドリーチキン	たらの味噌マヨ焼き	さわらの照り焼き
	ひき肉ともやしの炒め物	白菜と胡瓜の梅和え	ほうれん草の胡麻和え	マカロニサラダ	小松菜の柚子味噌和え	ふきと筍の煮物	青菜のみぞれ和え
	漬物	漬物	佃煮	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮
エネルギー	487Kcal	383Kcal	473Kcal	458Kcal	412Kcal	379Kcal	450Kcal

*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	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	パン	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	雑炊
	トマトスープ	味噌汁(南瓜、葱)	味噌汁(麩、小松菜)	味噌汁(麩、若布)	コーンスープ	味噌汁(しめじ、水菜)	味噌汁(玉葱、若布)
	ジャーマンポテト	納豆	五目煮豆	シーフード卵焼き	野菜炒め	肉詰めいなり煮物	松風焼き
	春雨サラダ	小松菜の煮浸し	キャベツのゆかり和え	おくらおかか和え	マカロニサラダ	とろろいも	春菊の和え物
	ジャム		梅干し	ふりかけ	ジャム		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	448Kcal	420Kcal	408Kcal	418Kcal	494Kcal	451Kcal	462Kcal
昼	御飯		～春分の日から	御飯	御飯	御飯	みんなの日曜日
	コンソメスープ		五目ちらし	味噌汁(豆腐、椎茸)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(じゃが芋、にら)	野菜ピラフ
	みかん缶	黄桃缶	フルーツゼリー	りんご缶	漬物	金時豆	コンソメスープ
	Aポークカレー	Aさばの味噌煮・御飯・すまし汁	天ぷら	A肉じゃが	A白身魚の和風蒸し	Aさわらの粕漬け焼き	たいめいけんグラタン
	Bほきのムニエル	B肉うどん	菜の花のお浸し	Bぶりのぴり辛焼き	B豚肉のオイスターソース炒め	B鶏肉の照り焼き	ほうれん草と卵の炒め
	かにクリームコロッケ	青梗菜の信田煮	てんつゆ	若竹煮	揚げ餃子あんかけ	新キャベツの当座煮	カクテル缶
	グリーンサラダ	大根と胡瓜の浅漬け	すまし汁	ブロッコリーのフレンチサラダ	茄子のお浸し	胡瓜の酢の物	
	Aエネルギー	655Kcal	508Kcal	592Kcal	525Kcal	518Kcal	524Kcal
Bエネルギー	563Kcal	389Kcal		545Kcal	561Kcal	464Kcal	
おやつ	メロンゼリー・牛乳	チョコクレープ・牛乳	おはぎ・牛乳	あんぱん・牛乳	クッキー・牛乳	クリームパン・牛乳	黒糖饅頭・牛乳
	101Kcal	147Kcal	153Kcal	164Kcal	225Kcal	163Kcal	151Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	天津飯
	味噌汁(豆腐、ほうれん草)	味噌汁(白菜、しめじ)	中華スープ	味噌汁(卵、豆苗)	味噌汁(麩、ほうれん草)	卵スープ	中華スープ
	白身魚のザーサイ蒸し	若鶏の根菜煮	豚の角煮	金目鯛の煮つけ	鶏肉のトマト煮	肉団子の甘酢炒め	しゅうまい
	じゃが芋の含め煮	キャベツの酢の物	白菜の柚子味噌和え	ほうれん草の磯和え	きのこの白和え	切干大根煮つけ	棒棒鶏
	漬物	漬物	漬物	しそ昆布	キウイ	きやらぶき佃煮	
エネルギー	431Kcal	398Kcal	512Kcal	446Kcal	423Kcal	461Kcal	590Kcal

*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。