



所沢やすらぎの里デイサービスセンター献立表



日付 曜日	6月10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	6月15日 土
昼	御飯 味噌汁（かぶ・揚げ） Aメバルの野菜蒸し B麻婆豆腐 冬瓜の生姜煮 もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え 漬物	御飯 味噌汁（大根・舞茸） A鶏肉のチーズ焼き Bほっけの香味焼き 白菜の当座煮 しめじとオクラのわさび和え 漬物	 Aけんちんうどん B牛肉と野菜の炒め煮（御飯・味噌汁） ピーマンと人参の金平 カリフラワーサラダ バナナ	御飯 味噌汁（白菜・ねぎ） A鶏肉のオニオンバター醤油焼き Bさわらのごま照り焼き じゃが芋の煮付け ほうれん草のおぼろ和え 漬物	すまし汁（はんぺん・大根の葉） A中華旨煮丼 B蒸し白身魚の中華ソース（御飯） れんこんの炒め煮 きゅうりのおかか和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（キャベツ・しめじ） A和風おろしハンバーグ Bたらの煮付け にんじんシリシリ トマトの梅しそサラダ 漬物
AI補給-/塩分	474kcal	440kcal	486kcal	481kcal	545kcal	498kcal
BI補給-/塩分	554kcal	415kcal	605kcal	493kcal	440kcal	409kcal
おやつ おやつ I補給-	そば饅頭・牛乳 140kcal	オレンジゼリー・牛乳 113kcal	ドームケーキ（チョコ）・牛乳 165kcal	ぶどうゼリー・牛乳 145kcal	バタークッキー・コーヒー 159kcal	クリームパン・牛乳 165kcal
日付 曜日	6月17日 月	6月18日 火	6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金	6月22日 土
昼	御飯 味噌汁（大根・麩） A麻婆茄子 Bたらの磯辺揚げ 京がんも煮 海藻サラダ 漬物	 A白身魚のきのこあんかけ（御飯・味噌汁） B冷やしたぬきうどん ふきと揚げの煮物 マカロニサラダ バナナ	☆お楽しみ献立☆  つけ麺 春巻き&餃子 ミニチャーハン 杏仁豆腐	御飯 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ） Aぶりの照り焼き B豚肉の葱味噌焼き 金平ごぼう トマトの梅しそサラダ 漬物	御飯 味噌汁（白菜・平茸） Aチキンソテートマトソース B赤魚の柚庵焼き もやしのかつお炒め ほうれん草のナムル 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・揚げ） Aほっけのみりん醤油漬け焼き B豚肉の塩麴炒め 茄子の煮付け いんげんのおかか和え 漬物
AI補給-/塩分	532kcal	502kcal	669kcal	483kcal	461kcal	401kcal
BI補給-/塩分	462kcal	543kcal		551kcal	423kcal	519kcal
おやつ おやつ I補給-	カステラごま饅頭・牛乳 138kcal	レディーボーデンバナナ・コーヒー 182kcal	ラフランスゼリー・牛乳 114kcal	抹茶ゼリー・牛乳 132kcal	コーヒーゼリー・牛乳 145kcal	抹茶どら焼き・牛乳 171kcal

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。