

所沢かがやきの里 週間予定献立表

日付	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
曜	月	火	水	木	金	土	日
朝	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	中華粥
	コンソメスープ	味噌汁(かぶ)	味噌汁(玉葱、若布)	パンプキンスープ	味噌汁(キャベツ、揚げ)	味噌汁(小松菜、しめじ)	味噌汁(かぶ)
	ウインナー卵炒め	さばの味噌煮缶	高野炊き寄せ	野菜コンソメ煮	はんぺんバター焼き	さつま揚げ煮	黒酢の肉団子
	マカロニサラダ	キャベツの桜海老和え	オクラのなめ茸和え	卵サラダ	オクラのしらす和え	白菜の辛子和え	野菜炒め
	ジャム	たいみそ	梅干し	ジャム	漬物	ふりかけ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	490Kcal	472Kcal	424Kcal	467Kcal	423Kcal	382Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	みんなの日曜日
	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁(キャベツ、豆苗)		味噌汁(もやし、揚げ)	コンソメスープ
	漬物	漬物	パイン缶	金時豆	パイン缶	漬物	
	Aさばの煮つけ	A肉団子の酢豚風	Aかき揚げ丼	A白身魚の香り蒸し	A白身魚の粕焼き・御飯・味噌汁	A鶏肉の梅おろしのせ	たいめいけん特製
	B豚肉のみそ焼き	Bめだいの照り焼き	Bチキンソテーマトソース	B豚肉の塩麴炒め	B冷やし中華	B鱈の焼き浸し	ハヤシライス
	切干大根の炒め煮	南瓜のいとこ煮	厚焼き卵	昆布の煮物	揚げ餃子のおんかけ	いんげんの金平	スペイン風オムレツ
	もやしと水菜のツナ和え	胡瓜と麩の酢の物	ほうれん草の白和え	野菜サラダ	いんげんの胡麻ドレ和え	かぶと胡瓜の酢の物	ほうれん草ソテー
Aエネルギー	515Kcal	523Kcal	515Kcal	454Kcal	536Kcal	487Kcal	526Kcal
Bエネルギー	521Kcal	479Kcal	566Kcal	534Kcal	489Kcal	514Kcal	
おやつ	イチゴゼリー・牛乳	バウムクーヘン・牛乳	どら焼き・牛乳	チョコパン・牛乳	パンでおやつ	クッキー・牛乳	フルーチェ・牛乳
	100Kcal	135Kcal	160Kcal	163Kcal	103Kcal	225Kcal	103Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	焼き豚ごはん
	味噌汁(にら、もやし)	味噌汁(玉葱、若布)	味噌汁(大根、葱)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(しめじ、にら)	すまし汁	味噌汁(えのき、葱)
	干草焼き	あじの生姜煮	かれいの煮つけ	鶏肉のポトフ	スパニッシュオムレツ	さばの味噌煮	温泉卵
	なすのおかか煮	厚揚げの味噌炒め	ほうれん草のソテー	春雨サラダ	金平	キャベツの甘酢生姜和え	オクラのおろし和え
	煮豆	キウイ	漬物	白桃缶	漬物	バナナ	
エネルギー	470Kcal	453Kcal	448Kcal	477Kcal	503Kcal	438Kcal	554Kcal

*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。