



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	7月8日 月	7月9日 火	7月10日 水	7月11日 木	7月12日 金	7月13日 土
昼	御飯 味噌汁（かぶ・揚げ） Aマスの柚庵焼 B八宝菜 ごぼうの炒り煮 冷奴 漬物	御飯 中華スープ（椎茸・わかめ） A肉団子の甘酢煮 B白身魚のザーサイ 蒸し 里芋の含め煮 白菜マヨ和え 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ） Aさばの味噌煮 B鶏肉のマスタード 焼き 冬瓜の煮付け いんげんのお浸し 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・畑菜） Aメンチカツ Bメバルの葱醤油焼 き ゴーヤチャンプルー もやしの青じそ和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・しめじ） A牛肉じゃが B焼きカレーの和風 ソースかけ 白菜の中華炒め ほうれん草のピーナッツ和え 漬物	 Aさわらの香味焼き （御飯・味噌汁） B鶏南蛮うどん 竹輪とカブの含め煮 いんげんの辛し和え バナナ
AI補給-/塩分	492kcal	525kcal	499kcal	585kcal	493kcal	500kcal
BI補給-/塩分	593kcal	445kcal	444kcal	438kcal	426kcal	465kcal
おやつ おやつ I補給-	どら焼き（こしあん）・牛乳 160kcal	メロンゼリー・牛乳 113kcal	青梅ゼリー・牛乳 115kcal	抹茶ババロア・牛乳 167kcal	栗カステラ饅頭・牛乳 157kcal	スイスロール（コーヒー）・牛乳 174kcal
日付 曜日	7月15日 月	7月16日 火	7月17日 水	7月18日 木	7月19日 金	7月20日 土
昼	御飯 味噌汁（かぶ・麩） Aメバルの野菜蒸し B牛肉と野菜の炒め 煮 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焼きうどん Bほっけの香味焼き （御飯） 白菜の当座煮 しめじとオクラのわさび和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（わかめ・豆苗） A金目鯛の煮付け B鶏肉のオニオンバ ター醤油焼き ピーマンと人参の金平 カリフラワーサラダ 漬物	御飯 味噌汁（白菜・ねぎ） A麻婆茄子 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	☆お楽しみ献立☆  サンドイッチ （卵&ツナ&ハム） コンソメスープ チキンナゲット 豆たっぷりサラダ バナナ	御飯 味噌汁（冬瓜・しめじ） Aかつおカツ B和風おろしハン バーグ にんじんシリシリ ほうれん草のナムル 漬物
AI補給-/塩分	454kcal	413kcal	484kcal	544kcal	476kcal	554kcal
BI補給-/塩分	543kcal	446kcal	477kcal	492kcal	492kcal	509kcal
おやつ おやつ I補給-	チョコババロア・牛乳 170kcal	青りんごゼリー・牛乳 145kcal	マンゴーゼリー・牛乳 116kcal	カスタードどら焼き・牛乳 172kcal	ミニたいやき・牛乳 167kcal	和のパンケーキ（抹茶）・牛乳 122kcal