

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	麦ごはん	パン	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(里芋、葱)	パンプキンスープ	味噌汁(大根、麩)	かぶのスープ	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(キャベツ、揚げ)	味噌汁(南瓜、貝割れ)
	いわしの蒲焼缶	ポイルウインナー	白菜と竹輪の煮物	オムレツ	納豆	はんぺんのバター焼き	炒り豆腐
	絹揚げと舞茸の煮物	もやしのサラダ	とろろいも	花野菜サラダ	青梗菜の煮浸し	いんげんの胡麻和え	ほうれん草のおかか和え
	ふりかけ	チョコレート		ジャム		ふりかけ	漬物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	468Kcal	575Kcal	394Kcal	431Kcal	428Kcal	446Kcal	404Kcal
昼	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	
	赤だし	中華スープ	味噌汁(キャベツ、にら)	味噌汁(若布、椎茸)	味噌汁(しめじ、若布)	味噌けんちん汁	味噌汁(揚げ、しめじ)
	漬物	みかん缶	漬物	黄桃缶	黄桃缶	佃煮	フルーツカクテル缶
	A蒸し鮭の和風バターソース	Aぶりの香味焼き・御飯	Aたらのクリームソース	Aビビンバ丼	Aさばの照り焼き	A赤魚の煮つけ	五目ちらし寿司
	B若鶏マスタード焼き	Bやきそば	B麻婆豆腐	B赤魚のザーサイ蒸し	B中華五目豆腐	Bチーズハンバーグ	ささみチーズフライ
	ほうれん草の煮浸し	カニコロッケ	白菜の二色浸し	えびしゅうまい	冬瓜の生姜煮	マカロニソテー	キャベツと大葉の香り和え
	コーンマヨネーズ	豆サラダ	切り昆布の煮物	マカロニサラダ	オクラのおかか和え	キャベツのツナ和え	
Aエネルギー	497Kcal	618Kcal	460Kcal	632Kcal	475Kcal	533Kcal	506Kcal
Bエネルギー	519Kcal	545Kcal	533Kcal	563Kcal	478Kcal	647Kcal	セレクトはなし
おやつ	パインゼリー・牛乳	ハッピーターン・牛乳	芋ようかん・牛乳	バームクーヘン・牛乳	あんぱん・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	抹茶パンケーキ・牛乳
おやつエネルギー	100Kcal	123Kcal	146Kcal	135Kcal	164Kcal	100Kcal	122Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(ポテト、葱)	味噌汁(ナス、葱)	コンソメスープ	豚汁	味噌汁(玉葱、さや)	赤だし	味噌汁(しめじ、葱)
	肉野菜炒め	あじの生姜煮	タンドリーチキン	めだいのムニエル	親子煮	メンチカツ&コロッケ	ほっけの塩焼き
	里芋の胡麻味噌和え	カリフラワーとピーマンの胡麻和え	小松菜の柚子みそ和え	かぶなます	なすのお浸し	冬瓜のくず煮	もやしと水菜のツナ和え
	黄桃缶	漬物	バナナ	漬物	煮豆	カクテル缶	漬物
エネルギー	457Kcal	409Kcal	436Kcal	503Kcal	538Kcal	603Kcal	390Kcal

\*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。