



# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯
	味噌汁(しめじ、葱)	味噌汁(玉葱、若布)	コンソメスープ	味噌汁(ほうれん草、えのき)	味噌汁(玉葱、じゃが芋)	ポタージュスープ	味噌汁(豆腐、若布)
	がんもの煮物	高野炊き寄せ	ミートボール	お麩の卵とじ	納豆	炒り卵	さつま揚げ煮
	白菜の和風ドレ和え	オクラのお浸し	ほうれん草のソテー	いんげんの胡麻和え	大根の炒め煮	カリフラワーサラダ	白菜の辛子和え
	たいみそ	のり佃煮	マーガリン	ふりかけ		ジャム	梅干し
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	465Kcal	432Kcal	412Kcal	432Kcal	449Kcal	445Kcal	382Kcal
昼	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
	赤だし	味噌汁(椎茸、白菜)		味噌汁(里芋、葱)	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁(もやし、さや)
	洋ナシ缶	漬物	パイン缶	カクテル缶	佃煮	りんご缶	漬物
	A牛肉と根菜の炒め物	Aかれいの南蛮漬け	A冷やし中華	Aカレーコロッケ & カニコロッケ	A白身魚の粕焼き	Aさばの香味焼き	A肉じゃが
	Bめだいの磯辺揚げ	B焼き餃子	Bほきのムニエル	B赤魚の野菜蒸し	B回鍋肉	B夏野菜カレー	Bますのムニエル
	南瓜のバター煮	きざみ昆布の煮物	海老とブロッコリーのオイスター炒め	夏野菜炊き寄せ	里芋の含め煮	青梗菜の木耳炒め	なすのおかか煮
	オクラのわさび和え	いんげんのピーナッツ和え	トマトのフレンチサラダ	もずく酢	ほうれん草とあさりの和え物	豆サラダ	卵とブロッコリーのサラダ
Aエネルギー	543Kcal	487Kcal	381Kcal	646Kcal	448Kcal	540Kcal	557Kcal
Bエネルギー	552Kcal	607Kcal	520Kcal	464Kcal	494Kcal	564Kcal	543Kcal
おやつ	青リンゴゼリー・牛乳	クリームパン・牛乳	クレープ・牛乳	どら焼き・牛乳	カステラ・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳
おやつエネルギー	100Kcal	163Kcal	150Kcal	160Kcal	169Kcal	183Kcal	163Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(キャベツ、えのき)	味噌汁(ポテト、葱)	豚汁	味噌汁(豆腐、小松菜)	味噌汁(しめじ、にら)	味噌汁(かぶ、豆苗)	味噌汁(キャベツ、しめじ)
	さばの煮つけ	肉入り野菜炒め	鰯の照り焼き	ほっけの塩焼き	鶏肉のトマト煮	中華肉団子	かれいの焼き浸し
	ほうれん草のお浸し	里芋の胡麻味噌和え	揚げ茄子の田楽	野菜ソテー	冷奴	春雨中華和え	厚揚げの味噌炒め
	漬物	漬物	漬物	漬物	オレンジ	漬物	白桃缶
エネルギー	450Kcal	437Kcal	575Kcal	371Kcal	413Kcal	504Kcal	478Kcal

\*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。