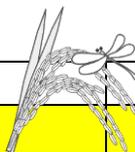


所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン	御飯	パン	麦御飯	御飯
	味噌汁(なす、えのき)	味噌汁(白菜、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(えのき、麩)	パンプキンスープ	味噌汁(玉葱、さや)	味噌汁(大根、しめじ)
	ソーセージソテー	ちくわの甘辛煮	ベーコン巻きエッグ	納豆	炒り卵	高野豆腐の含め煮	肉詰めいなりの煮物
	白菜のおかか和え	もやしの中華和え	豆ごまサラダ	切り昆布の煮物	カリフラワーサラダ	とろろ	キャベツの塩昆布和え
	梅干し	のり佃煮	ママレード		ジャム		たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	395Kcal	415Kcal	503Kcal	446Kcal	468Kcal	421Kcal	459Kcal
昼	御飯	御飯	さつま芋御飯	御飯		御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、葱)	きのこスープ	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(えのき、若布)	中華スープ	卵スープ	味噌汁(ナス、豆苗)
	漬物	杏仁フルーツ	黄桃缶	漬物	パイン缶	りんご缶	漬物
	A金目鯛の煮つけ	Aハヤシライス	Aさばの胡麻マヨ焼き	Aさわらの葱ソース	Aかに玉風・御飯	A鶏のから揚げ	A揚げ出し豆腐のあんかけ
	B肉野菜炒め	Bたらの甘酢あんかけ	B若鶏の照り焼き	B和風ロールキャベツ	Bやきそば	B白身魚のマヨ焼き	Bさばの煮つけ
	大根と竹輪の煮物	南瓜の白煮	ひじきの煮物	ジャーマンポテト	えびつみれの煮物	じゃが芋のそぼろ煮	大根金平
	まめサラダ	カリフラワーサラダ	花野菜サラダ	胡瓜とトマトのみぞれ酢あえ	コールスローサラダ	小松菜の辛子和え	ほうれん草のお浸し
Aエネルギー	484Kcal	627Kcal	635Kcal	559Kcal	533Kcal	593Kcal	522Kcal
Bエネルギー	461Kcal	457Kcal	537Kcal	432Kcal	495Kcal	515Kcal	483Kcal
おやつ	スイスロール・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	フルーチェ・牛乳	どら焼き・牛乳	シュークリーム・牛乳
おやつエネルギー	152Kcal	137Kcal	100Kcal	168Kcal	103Kcal	160Kcal	124Kcal
夕	ピラフ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁(小松菜、葱)	味噌汁(葱、南瓜)	味噌汁(えのき、若布)	味噌汁(麩、みつば)	味噌汁(南瓜、葱)	赤だし
	かにクリームコロッケ	豚肉の南部焼き	チンジャオロース	麻婆豆腐	ぶり大根	赤魚の和風蒸し	ほっけの塩焼
	トマトチーズサラダ	胡瓜の梅肉和え	中華風冷奴	中華サラダ	ブロッコリーと海老の炒め物	もやしの炒め物	長芋の酢の物
	みかん缶	佃煮	漬物	オレンジ	漬物	漬物	煮豆
エネルギー	491Kcal	497Kcal	479Kcal	461Kcal	459Kcal	405Kcal	414Kcal

*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。