



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	9月30日 月	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月5日 土
昼	御飯 味噌汁（豆腐・葱） A鶏肉の生姜焼き Bかれいの揚げ煮 マカロニソテー コールスローサラダ 漬物	 A鶏南蛮うどん B赤魚の焼き浸し （御飯・味噌汁） 冬瓜のおかか煮 さつま芋サラダ 黄桃缶	御飯 味噌汁（白菜・椎茸） Aぶりのピリ辛焼き B鶏肉の香味醤油た れがけ 大根と揚げの煮物 ひじきの胡麻ドレ和え 漬物	御飯 味噌汁（麩・小松菜） A牛皿  Bかつおカツ かにしゅうまい かぶのなめ茸和え 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） Aさばの塩焼き B麻婆豆腐 いんげんの炒め物 胡瓜の和風和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・しめじ） Aますの柚庵焼き B鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒り煮 ミモザサラダ 漬物
AI補給-/塩分	513kcal	532kcal	491kcal	571kcal	491kcal	466kcal
BI補給-/塩分	529kcal	542kcal	445kcal	573kcal	539kcal	457kcal
おやつ おやつ I補給-	チョコレート饅頭・牛乳 137kcal	上用饅頭（白）・牛乳 154kcal	ずんだどら焼き・牛乳 163kcal	ピーチゼリー・牛乳 145kcal	マンゴープリン・牛乳 146kcal	ラフランスゼリー・牛乳 114kcal
日付 曜日	10月7日 月	10月8日 火	10月9日 水	10月10日 木	10月11日 金	10月12日 土
昼	御飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） A赤魚の野菜蒸し B豚肉のごま照り焼 き ちくわと野菜の生姜炒め トマトサラダ 漬物	御飯 味噌汁（麩・かぶの葉） A鶏肉の葱醤油焼き Bさばの香味焼き 里芋の含め煮 ごぼうのサラダ 漬物	御飯 味噌汁（豆腐・畑菜） A豚丼  Bかれいのザーサイ 蒸し（御飯） ポークシュウマイ 切り干し大根の華風和え マンゴーヨーグルト	 Aさわらの田楽焼き （御飯・すまし汁） Bカレーうどん ぜんまいの田舎煮 キャベツのツナ和え 白桃缶	さつま芋御飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割） A鶏肉の香味醤油た れがけ Bマスのごま照り焼 き なす炒め キャベツのフレンチサラダ 黄桃缶	御飯 味噌汁（茄子・葱） Aぶりのバター醤油 焼き Bチキンカツ  ひじきの煮物 きゅうりの酢味噌和え 漬物
AI補給-/塩分	443kcal	437kcal	634kcal	514kcal	541kcal	521kcal
BI補給-/塩分	576kcal	512kcal	513kcal	575kcal	538kcal	514kcal
おやつ おやつ I補給-	いちごプリン・牛乳 132kcal	ドームケーキ（こしあん）・牛乳 166kcal	和風パンケーキ（きなこ黒糖）・牛乳 123kcal	レモンケーキ・牛乳 119kcal	ライチゼリー・牛乳 126kcal	そば饅頭・牛乳 140kcal

*都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。