所沢かがやきの里　週間予定献立表

日付	10月14日	0月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	青菜粥
	味噌汁（春菊、しめじ）	味噌汁（さつま芋、ほうれん草）	ポタージュスープ	味噌汁（えのき、畑菜）	味噌汁（麩、若布）	コンソメスープ	味噌汁（揚げ、白菜）
	厚揚げの煮物	高野炊き寄せ	ミートボール	卯の花	納豆	ベーコン巻きエッグ	がんもの含め煮
	キャベツのゆかり和え	とろろ	カリフラワーサラダ	オクラのおかか和え	白菜の煮浸し	コールスローサラダ	キャベツのおかか和え
	漬物		マーガリン	のり佃煮		ジャム	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	400Kcal	437Kcal	485Kcal	414Kcal	430Kcal	507Kcal	435Kcal
昼	御飯	御飯	五目御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁（三つ葉、白菜）	味噌汁（麩、葱）	ワンタンスープ	味噌汁（えのき、若布）	すまし汁	味噌汁（白菜、しめじ）
	みかん缶	漬物	みかん缶	シャインマスカット	カクテル缶	漬物	漬物
	A白身魚のピカタ	A鶏肉のハニーマスタード焼き	A赤魚の粕漬け焼き	A酢豚	A肉団子の和風あんかけ・御飯・味噌汁	Aさばの味噌煮	Aぶりの柚庵焼き
	Bチキンカレー	Bほきのピカタ	B厚揚げと豚の炒め物	B鰺の風味焼き浸し	B関西風うどん	Bとんかつ	B牛肉と葱の煮込み
	かにクリームコロッケ	切り昆布の煮物	さつま芋サラダ	切干大根煮	大豆の煮物	里芋の煮つけ	人参しりしり
	ブロッコリーの胡麻和え	もやしのごま風味	ふろふき大根	ブロッコリーの胡麻和え	南瓜サラダ	胡瓜と麩の酢の物	春菊のお浸し
Aエネルギー	538Kcal	468Kcal	558Kcal	586Kcal	594Kcal	508Kcal	506Kcal
Bエネルギー	644Kcal	476Kcal	594Kcal	508Kcal	447Kcal	545Kcal	487Kcal
おやつ	葡萄ゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	クッキー・牛乳	あんぱん・牛乳	パンでおやつ	いちごクレープ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳
おやつエネルギー	101Kcal	168Kcal	225Kcal	164Kcal	189Kcal	145Kcal	104Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁（しめじ、豆苗）	すまし汁	味噌汁（椎茸、貝割れ）	味噌汁（えのき、豆苗）	赤だし	コンソメスープ	味噌汁（麩、キャベツ）
	豚肉の生姜焼き	黄金かれいの煮物	鶏のマヨ和え	ほっけの塩焼	かれいの煮つけ	煮込みハンバーグ	豆腐の中華うま煮
	ほうれん草の胡麻和え	ぬた	かぶと胡瓜の酢の物	厚揚げの煮浸し	キャベツのしその和え物	小松菜のおかか和え	さつま芋の甘煮
	漬物	白桃缶	つくだ煮	漬物	佃煮	柿	黄桃缶
エネルギー	496Kcal	420Kcal	485Kcal	396Kcal	360Kcal	430Kcal	525Kcal
				☆スペシャルフルーツ☆			

*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。