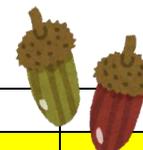




所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン	御飯	卵雑炊	パン	御飯
	味噌汁(白菜、貝割れ)	味噌汁(麩、葱)	パンプキンスープ	味噌汁(ナス、さや)	味噌汁(三つ葉、しめじ)	コンソメスープ	味噌汁(玉葱、麩)
	さわらの塩焼	厚焼き卵	ソーセージソテー	がんもの含め煮	さつま揚げといんげんの煮物	トマト肉団子	シーフード卵焼き
	もやしの中華あえ	青梗菜のお浸し	ブロッコリーのサラダ	しらすおろし	白菜の和風サラダ	マカロニサラダ	小松菜の煮浸し
	たいみそ	漬物	チョコ	ふりかけ		ジャム	漬物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	428Kcal	428Kcal	442Kcal	443Kcal	378Kcal	464Kcal	423Kcal
昼	御飯	御飯	御飯		御飯	さつま芋御飯	御飯
	味噌汁(さや、豆腐)	味噌汁(白菜、えのき)	味噌汁(豆腐、ほうれん草)	コンソメスープ	味噌汁(もやし、貝割れ)	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(キャベツ、豆苗)
	漬物	カクテル缶	漬物	洋ナシ缶	漬物	黄桃缶	しそ昆布佃煮
	Aまぐろかつ	A中華うま煮丼	Aポークチャップ	Aさわらのパン粉焼き・御飯	Aたらの生姜煮	Aさばの胡麻マヨ焼き	豚肉の塩麩炒め
	B青梗菜と豚こま炒め	Bほきの煮つけ	B白身魚のきのこ蒸し	Bスパゲッティミートソース	B松風焼き	B豆腐ハンバーグ和風あんかけ	B白身魚の香り蒸し
	南瓜のいとこ煮	れんこんの金平	里芋の含め煮	ベーコンポテト	南瓜の含め煮	ひじきの煮物	豆腐揚げの生姜煮
	めかぶサラダ	キャベツのツナ和え	小松菜と椎茸の胡麻和え	コールスローサラダ	小松菜の白和え	花野菜サラダ	若布の酢の物
Aエネルギー	620Kcal	542Kcal	519Kcal	621Kcal	409Kcal	630Kcal	565Kcal
Bエネルギー	518Kcal	479Kcal	447Kcal	613Kcal	484Kcal	572Kcal	495Kcal
おやつ	クッキー・牛乳	フルーチェ・牛乳	いちご蒸しパン・牛乳	ライチゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	ようかん・牛乳	マスカットゼリー・牛乳
おやつエネルギー	225Kcal	103Kcal	186Kcal	105Kcal	137Kcal	147Kcal	104Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	わかめ御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(揚げ、玉葱)	すまし汁	味噌汁(大根)	味噌汁(かぶと大根葉)	のっぺ汁	味噌汁(葱、南瓜)	すまし汁
	鶏肉のオイスターソース炒め	たらの味噌マヨ焼き	えび玉風	豚肉と玉ねぎのオイスターソース	焼肉(たれかけ)	鶏の南蛮漬け	さわらの照り焼き
	根菜煮	がんもとカブの煮物	ごぼうのしぐれ煮	白菜甘酢和え	和風サラダ	中華風冷奴	もやしの華風和え
	白桃缶	漬物	パイン缶	煮豆	りんご缶	漬物	オレンジ
エネルギー	431Kcal	430Kcal	473Kcal	452Kcal	560Kcal	478Kcal	422Kcal

*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。