



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	10月14日 月	10月15日 火	10月16日 水	10月17日 木	10月18日 金	10月19日 土
昼	御飯 味噌汁（もやし・しめじ） A鶏の照り焼き B焼きカレーの和風ソースかけ きんぴら蓮根 切り干し大根の華風和え漬物	御飯 味噌汁（麩・畑菜） A豆腐の中華旨煮 Bあじの塩焼き さつま芋の甘煮 ひじきのサラダ漬物	 A豚肉の塩麹炒め（御飯・味噌汁） B関西風わかめうどん なすの生姜煮 もやしサラダ バナナ	御飯 味噌汁（大根・えのき） A銀だらの煮付け B鶏肉のチーズ焼き 冬瓜の生姜煮 白菜のお浸し 漬物	御飯 すまし汁（花麩・豆苗） A味噌カツ Bさわらの柚庵焼き マカロニカレー炒め ブロッコリーのおかか和え漬物	中華スープ（わかめ・葱） Aさばの粕漬け焼き（御飯） Bビビンバ丼 かぼちゃの白煮 オクラのなめ苺和え 黄桃缶
AI補給-/塩分	461kcal	578kcal	558kcal	473kcal	595kcal	540kcal
BI補給-/塩分	450kcal	455kcal	457kcal	504kcal	499kcal	567kcal
おやつ おやつ T補給-	味噌饅頭・牛乳 122kcal	ドームケーキ（チョコ）・牛乳 165kcal	スイスロール（バニラ）・牛乳 181kcal	ヨーグルトババロア・牛乳 154kcal	ぶどうゼリー・牛乳 145kcal	クリームパン・牛乳 165kcal
日付 曜日	10月21日 月	10月22日 火	10月23日 水	10月24日 木	10月25日 金	10月26日 土
昼	御飯 味噌汁（玉葱・えのき） Aポークチャップ Bマスの柚庵焼き 冬瓜の煮付け わかめときゅうりの酢の物 漬物	御飯 味噌汁（冬瓜・かぶの葉） A鮭そぼろ丼 B牛肉じゃが（御飯） いんげん炒め ほうれん草のおぼろ和え バナナ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） A赤魚の照焼 B鶏の金山寺焼き 五目煮 キャベツとしめじのわさび和え 漬物	御飯 味噌汁（白菜・大根の葉） A麻婆茄子 Bほっけのバター醤油焼き じゃが芋の煮付け トマトの和風サラダ 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・揚げ） A焼うどん  Bぶりの塩焼き（御飯） かにしゅうまい カリフラワーのサラダ 白桃缶	御飯 すまし汁（花麩・貝割れ） Aかれいのおろし煮 B厚揚げと豚の味噌炒め 金平ごぼう 三色豆のシーザーサラダ 漬物
AI補給-/塩分	508kcal	456kcal	400kcal	514kcal	517kcal	445kcal
BI補給-/塩分	441kcal	599kcal	426kcal 	458kcal	611kcal	686kcal
おやつ おやつ T補給-	杏仁豆腐・牛乳 135kcal	ぶどうゼリー・牛乳 145kcal	ダブルチーズケーキ・コーヒー 254kcal	抹茶どら焼き・牛乳 171kcal	蒸しパンケーキ・牛乳 201kcal	ドームケーキ（カスタード）・牛乳 177kcal

※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。