

所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	麦御飯	御飯	御飯	パン
	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(もやし、葱)	味噌汁(里芋、えのき)	味噌汁(小松菜、葱)	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(南瓜、葱)	コンソメスープ
	炒り豆腐	肉詰めいなりの煮物	ツナと青梗菜炒め	焼き豆腐の煮物	オムレツ	卵の花	じゃが芋とハムのソテー
	ハウレン草の和え物	白菜の塩昆布和え	キャベツのおかか和え	とろろ	オクラのなめたけ和え	青菜のポン酢和え	豆ごまサラダ
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ		かつおおかか	ふりかけ	ジャム
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	429Kcal	462Kcal	432Kcal	407Kcal	453Kcal	423Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(南瓜、葉)	コンソメスープ	味噌汁(青菜、麩)	中華かき玉汁	コンソメスープ(玉葱、セロリ)	コンソメスープ	具沢山汁
	漬物	漬物	バナナ	みかん缶	ヨーグルトフルーツ	高菜漬け	マンゴー缶
	A豚丼	A鶏肉のトマト煮	Aさばのカレー風味	A豚肉と野菜のオイスターソース炒め	Aシーフードカレー	A煮込みハンバーグ	A白身魚の七味焼き
	B白身魚の香り蒸し	B白身魚のピカタ	B肉じゃが	Bたら中華あんかけ	B青梗菜と豚こま炒め	Bさわらの煮つけ	B鶏肉のチーズ焼き
	ごぼうの甘辛炒め	ちくわといんげんの和え物	切干大根の炒め物	かにしゅうまい	ささみチーズフライ	海老とカリフラワーのソテー	大根の土佐煮
	フルーツカクテル	スパゲッティサラダ	カリフラワーの甘酢和え	春雨サラダ	ツナサラダ	ミモザサラダ	マンゴー缶
Aエネルギー	541Kcal	507Kcal	601Kcal	634Kcal	628Kcal	522Kcal	438Kcal
Bエネルギー	502Kcal	553Kcal	584Kcal	616Kcal	598Kcal	444Kcal	491Kcal
おやつ	クッキー・牛乳	きなこパンケーキ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	たいやき・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	フルーチェ・牛乳	ずんだどらやき・牛乳
おやつエネルギー	219Kcal	125Kcal	110Kcal	142Kcal	165Kcal	105Kcal	165Kcal
夕	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ	味噌汁(畑菜、若布)	味噌汁(大根、葉)	味噌汁(しろな、若布)	すまし汁	味噌汁(揚げ、キャベツ)	味噌汁(玉葱、若布)
	中華風卵焼き	ますのちゃんちゃん焼き	親子煮	あじの照り煮	鶏肉の生姜焼き	ますのしそ麴焼き	ポークカツ
	焼きビーフン	じゃが芋の含め煮	春菊のピーナッツ和え	南瓜のそぼろあんかけ	ハウレン草の中華和え	なすの味噌炒め	もやし炒め
	青梗菜のナムル	黄桃缶	昆布佃煮	もやしのわさび和え	漬物	オレンジ	ブロッコリーのマヨサラダ
エネルギー	474Kcal	494Kcal	449Kcal	451Kcal	387Kcal	541Kcal	563Kcal

*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。