

所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(玉葱、椎茸)	味噌汁(もやし、揚げ)	味噌汁(麩、大根葉)	味噌汁(青梗菜、麩)	味噌汁(大根、葱)
	納豆	魚河岸しょうが醤油	高野炊き寄せ	厚焼き卵	鶏じゃが	ミートボール	さつま揚げの甘辛煮
	はんぺんの煮物	キャベツの和え物	なすの和風和え	青菜のおかか和え	ホウレン草のなめ茸和え	大根の柚子風味和え	小松菜のおかか和え
		うめびしお	ふりかけ	たいみそ	梅干し	ふりかけ	香の物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	478Kcal	422Kcal	490Kcal	499Kcal	443Kcal	433Kcal	401Kcal
昼	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、葱)	味噌汁(じゃが芋、貝割れ)		味噌汁(里芋、しめじ)	味噌汁(卵、葱)	赤だし	味噌汁(ナス、葉)
	漬物	りんご缶	黄桃缶	みかん缶	バナナ	パン缶	マンゴー缶
	A豚肉のポン酢炒め	Aぶりの柚庵焼き	A海鮮ちゃんぽん	A鶏肉の葱塩炒め	A鯰の竜田揚げ	A肉豆腐	Aさばの煮つけ
	B白身魚フライ&カニコロッケ	B焼き鳥井	B回鍋肉・御飯・すまし汁	B赤魚の煮つけ	B鶏肉のクリーム煮	Bさわらの葱ソース	Bポークソテー
	里芋の煮っころがし	冬瓜のくず煮	餃子	竹輪とれんこんの旨煮	カリフラワー炒め	温泉卵	じゃが芋の金平
	もやしの胡麻和え	マカロニサラダ	ホウレン草のナムル	いんげんのくるみ和え	コールスローサラダ	しろなのからし和え	グリーンサラダ
	Aエネルギー	520Kcal	588Kcal	469Kcal	502Kcal	560Kcal	563Kcal
Bエネルギー	595Kcal	565Kcal	550Kcal	485Kcal	541Kcal	580Kcal	572Kcal
おやつ	クレープ・ジョア	いちごゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	パインゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	カステラ饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳
おやつエネルギー	159Kcal	110Kcal	139Kcal	110Kcal	183Kcal	140Kcal	111Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁	味噌汁(大根、麩)	すまし汁	味噌汁(キャベツ、若布)	すまし汁	味噌汁(冬瓜、椎茸)	のっぺ汁
	さばの山椒煮	ふくさ焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	白身魚のマヨネーズ焼き	豚肉ともやしの炒め物	赤魚のみりん焼き	鶏肉のカレー風味焼き
	金平ごぼう	青梗菜のソテー	さつま芋の煮物	かぶのかにあんかけ	南瓜の甘煮	五目煮	マカロニのケチャップソテー
	洋ナシ缶	しそ昆布佃煮	カリフラワーのゆかり和え	うぐいす豆	漬物	白菜のお浸し	キャベツの塩昆布和え
エネルギー	492Kcal	468Kcal	467Kcal	484Kcal	455Kcal	442Kcal	554Kcal

*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。