



# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	中華粥	御飯	ロールパン	麦ごはん	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、大根葉)	味噌汁(椎茸、畑菜)	パンプキンスープ	味噌汁(うまい菜、人参)	味噌汁(大根、葱)	味噌汁(もやし、揚げ)	味噌汁(キャベツ、麩)
	厚揚げの含め煮	魚河岸揚げ含め煮	野菜ソテー	ちくわの炒め煮	つくね団子	卵とじ	ウインナー炒め
	オクラのお浸し	カリフラワーサラダ	かにサラダ	とろろいも	中華和え	キャベツの香味和え	イタリアンサラダ
		ふりかけ	りんごジャム		漬物	ふりかけ	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	425Kcal	470Kcal	458Kcal	457Kcal	470Kcal	490Kcal	488Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(玉葱、しめじ)	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	すまし汁	味噌汁(葱、卵)	味噌汁(麩、小松菜)	すまし汁	中華スープ
	りんご缶	煮豆	漬物	マンゴー缶	煮豆	バナナ	洋ナシ缶
	A赤魚の粕漬け	A五目卵焼き	A白身魚の葱みそ焼き	Aタンドリーチキン	A豚肉の葱塩炒め	Aぶりの煮つけ	A麻婆豆腐
	B焼きそば	B白身魚のケチャップ煮	B中華五目豆腐	Bたらのムニエル	Bさばの塩焼き	B鶏肉の味噌漬け焼き	Bさわらの梅肉焼き
	なすの煮物	冬瓜の吉野煮	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	れんこん煮	青菜炒め	いんげんの煮浸し
	梅肉和え	春菊の和風ドレ和え	いんげんの和風マヨ和え	白菜の沢庵和え	ほうれん草のくるみ和え	胡瓜の酢の物	もやしの和え物
	Aエネルギー	478Kcal	535Kcal	461Kcal	553Kcal	566Kcal	519Kcal
Bエネルギー	544Kcal	485Kcal	513Kcal	539Kcal	553Kcal	486Kcal	501Kcal
おやつ	人形焼き・牛乳	ロアンヌ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	ごま饅頭・牛乳	きなこムース・牛乳	クリームパン・牛乳
おやつエネルギー	186Kcal	137Kcal	110Kcal	179Kcal	140Kcal	127Kcal	167Kcal
夕	御飯	菜飯	御飯	御飯	高菜チャーハン	御飯	御飯
	味噌汁(卵、貝割れ)	すまし汁	味噌汁(里芋、さや)	味噌汁(玉葱、オクラ)	スープ	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(玉葱、若布)
	鶏肉のごま炒め	あぶらかれの香味焼き	豚の角煮	焼きかれのきのこあんかけ	かにしゅうまい	肉豆腐	白身魚の揚げ煮
	ほうれん草の柚子醤油和え	牛肉とごぼう煮	じゃこ炒め	畑菜のからし和え	パイン缶	南瓜の甘煮	しろなのピーナッツ和え
	漬物	オレンジ	カクテル缶	漬物		なす生姜和え	漬物
エネルギー	480Kcal	490Kcal	592Kcal	386Kcal	458Kcal	550Kcal	461Kcal

\*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。