

所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	七草粥	御飯	御飯	パン	麦御飯	御飯
	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(しめじ、若布)	味噌汁(里芋、豆苗)	味噌汁(小松菜、ねぎ)	ポターージュ	味噌汁(えのき、小松菜)	味噌汁(さつま芋、かぶ葉)
	ミートボール	さわらの塩焼	納豆	シーフード卵焼き	チキンのコンソメ煮	がんもの煮物	温泉卵
	キャベツの和風和え	青梗菜のお浸し	ちくわとしろなの煮物	いんげんのサラダ	カリフラワーのピクルス	オクラのなめ茸和え	大根の炒め煮
	ふりかけ			たいみそ	ジャム	のり佃煮	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	445Kcal	356Kcal	456Kcal	450Kcal	471Kcal	451Kcal	472Kcal
昼	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁	味噌汁(豆腐、なめこ)		味噌汁(うまい菜、揚げ)	味噌汁(白菜、麩)	吉野汁	すまし汁
	パン缶	煮豆	バナナ	みかん缶	漬物	胡瓜漬け	佃煮
	A金目鯛の煮つけ	A豚肉の中華炒め	Aめだいのみそマヨ 焼き・御飯・すまし汁	Aポークカレー	A白身魚のさらさ焼き	A親子丼	Aちゃんちゃん焼き
	B鶏肉の和風ポトフ	B鮭の塩焼	B肉うどん	Bかれいの煮つけ	B豚肉のトマトソース	Bめばるの葱塩焼き	Bチキンカツ
	ごぼうの炒り煮	切り昆布の煮物	海老ともやしの炒め物	ささみフライ	五目豆	竹輪とカブの含め煮	なすの煮物
	胡瓜の酢の物	春菊のわさびあえ	ほうれん草の菊花和え	コールスローサラダ	海藻サラダ	もやしの中華和え	畑菜のごま和え
Aエネルギー	482Kcal	545Kcal	519Kcal	699Kcal	526Kcal	554Kcal	547Kcal
Bエネルギー	479Kcal	493Kcal	514Kcal	588Kcal	576Kcal	430Kcal	543Kcal
おやつ	クッキー・牛乳	ライチゼリー・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	葡萄ゼリー・牛乳	抹茶ムース・牛乳	おしるこ・牛乳	クリームパン・牛乳
おやつエネルギー	217Kcal	109Kcal	137Kcal	108Kcal	120Kcal	171Kcal	165Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	えびピラフ	御飯
	味噌汁(もやし、さや)	味噌汁(いんげん、麩)	味噌汁(オクラ、揚げ)	味噌汁(大根葉、かぶ)	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁(ほうれん草、豆腐)
	厚揚げの野菜あんかけ	洋風卵焼き	豚肉の玉葱ソース	赤魚の山椒焼き	鶏肉の生姜焼き	コーンサラダ	照り焼きハンバーグ
	白菜のフレンチサラダ	冬瓜の煮物	ぜんまいの煮物	さつま芋甘煮	カレージャーマンポテト		ピーマンとハムソテー
	漬物	黄桃缶	漬物	浅漬け	洋梨缶	カクテル缶	オレンジ
エネルギー	482Kcal	554Kcal	485Kcal	442Kcal	494Kcal	381Kcal	490Kcal

*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。