

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。