



# 所沢やすらぎの里デイサービスセンター献立表



日付 曜日	1月6日 月	1月7日 火	1月8日 水	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土
昼	御飯 すまし汁(とろろ昆布・葱) A金目鯛の煮付け B鶏肉の和風ポトフ ごぼうの炒り煮 きゅうりの酢の物 漬物	御飯 味噌汁(豆腐・大根葉) A豚肉の中華炒め Bますの塩焼き 切昆布煮物 春菊わさび和え 煮豆	  Aめだいのみそマヨ 焼き(御飯・すまし 汁) B牛肉うどん 海老ともやしの炒め物 ほうれん草の菊花和え バナナ	 味噌汁(うまい菜・揚げ) Aポークカレー Bかれいの煮付け (御飯) ささみフライ コールスローサラダ みかん缶	御飯 味噌汁(白菜・麩) A白身魚の野菜焼き B豚肉のトマトソー スかけ 五目煮   海藻サラダ 漬物	吉野汁  A親子丼 Bメバルの葱塩焼き (御飯) 竹輪とかぶの含め煮 もやしの中華和え 漬物
AI補給-/塩分	467kcal	545kcal	559kcal	699kcal	526kcal	554kcal
BI補給-/塩分	464kcal	493kcal	514kcal	588kcal	576kcal	430kcal
おやつ おやつ I補給-	チョコレート饅頭・牛乳 137kcal	ライチゼリー・牛乳 109kcal	カスタードケーキ・牛乳 183kcal	ぶどうゼリー・牛乳 108kcal	抹茶ムース・ジョア 120kcal	おしるこ・牛乳 171kcal
日付 曜日	1月13日 月	1月14日 火	1月15日 水	1月16日 木	1月17日 金	1月18日 土
昼	御飯 味噌汁(わかめ・えのき) Aチキンピカタ Bぶり大根 豆腐チャンプル 白菜の海苔和え 漬物	  A味噌ラーメン Bすずきの照焼(御 飯・味噌汁) 春巻き 青梗菜のごま和え バナナ	御飯 味噌汁(三つ葉・玉葱) A白身魚のマヨ焼き Bロールキャベツト マト煮 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 漬物	御飯 味噌汁(豆腐・大根葉) Aチキンカツ B白身魚のチーズ焼 き 五目大豆煮  ナムル 漬物	御飯 味噌汁(白菜・麩) Aツナと野菜の卵焼 き B和風おろしハン バーグ がんもの含め煮 春雨の酢の物 マンゴー缶	味噌汁(冬瓜・豆苗) A豚肉のにんにく醬 油炒め B二色丼(鮭・卵) さつまいもの煮物 大根のゆず風味和え カクテル缶
AI補給-/塩分	499kcal	558kcal	495kcal	553kcal	536kcal	543kcal
BI補給-/塩分	494kcal	515kcal	432kcal	576kcal	576kcal	509kcal
おやつ おやつ I補給-	いちごゼリー・ジョア 122kcal	胡麻饅頭・牛乳 138kcal	クレープ・牛乳 145kcal	抹茶モンブラン・牛乳 285kcal	ピーチゼリー・牛乳 110kcal	チョコパン・牛乳 172kcal

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。