




# 所沢かがやきの里

# 週間予定献立表



日付	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	食パン	麦ごはん	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊
	コンソメスープ	味噌汁(なす、貝割れ)	味噌汁(かぶ、麩)	味噌汁(小松菜、若布)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(オクラ、若布)
	ウインナーソテー	いんげんとチキン炒め	かにかまの卵とじ	かぶの煮物	納豆	いわし蒲焼	松風焼き
	カリフラワーサラダ	とろろいも	小松菜のわさび和え	もやしのドレッシング和え	大根のそぼろ炒め	青梗菜のお浸し	春菊の和え物
	チョコジャム		ふりかけ	のり佃煮		梅干し	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	449Kcal	413Kcal	459Kcal	422Kcal	458Kcal	461Kcal	433Kcal
昼	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(若布、えのき)		味噌汁(みつば、玉葱)	味噌汁(豆腐、大根葉)	味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(冬瓜、豆苗)	味噌汁(里芋、大根葉)
	洋ナシ缶	バナナ	漬物	黄桃缶	マンゴー缶	漬物	りんご缶
	Aチキンピカタ	A味噌ラーメン	A白身魚のマヨ焼き	Aチキンカツ	Aツナと野菜の卵焼き	A豚肉のにんにく醤油炒め	吉野家特製牛丼
	Bぶり大根	Bスズキの照り焼き・御飯・味噌汁	Bロールキャベツトマト煮	B白身魚のチーズ焼き	B和風おろしハンバーグ	B二色丼	青菜と大豆の白和え
	豆腐チャンプル	春巻	冬瓜の煮物	五目大豆煮	がんもの含め煮	さつまいもの煮物	
	白菜ののり和え	青梗菜ごま酢和え	オクラのおかか和え	ナムル	春雨の酢の物	大根のゆず風味	
Aエネルギー	529Kcal	558Kcal	495Kcal	584Kcal	536Kcal	514Kcal	581Kcal
Bエネルギー	524Kcal	515Kcal	432Kcal	607Kcal	576Kcal	480Kcal	
おやつ	いちごゼリー・ジョア	クレープ・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	桃ゼリー・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	ごま饅頭・牛乳
おやつエネルギー	122Kcal	145Kcal	115Kcal	165Kcal	110Kcal	133Kcal	140Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	天津飯
	味噌汁(麩、小松菜)	味噌汁(里芋、豆苗)	味噌汁(しめじ、葱)	つみれ汁	コンソメスープ	味噌汁(ほうれん草、ポテト)	中華スープ
	あじのレモンポン酢かけ	たらちり	里芋と鶏肉の煮物	さわらの生姜煮	鶏肉のクリーム煮	フライ盛り合わせ	しゅうまい
	南瓜サラダ	ブロッコリーバター炒め	キャベツサラダ	春雨ソテー	アスパラソテー	焼き豆腐と白菜煮	棒棒鶏
	漬物	漬物	パイン缶	漬物	オニオンサラダ	カクテル缶	
エネルギー	451Kcal	420Kcal	482Kcal	451Kcal	507Kcal	556Kcal	597Kcal

\*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。