

所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦ごはん	御飯	御飯	御飯	うめしそ粥	御飯	パン
	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(白菜、麩)	味噌汁(さつまいも、大根葉)	味噌汁(椎茸、畑菜)	パンプキンスープ
	ちくわの炒め煮	つくね団子	卵とじ	ウインナー炒め	厚揚げの含め煮	魚河岸揚げ含め煮	野菜ソテー
	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	オクラのお浸し	カリフラワーのツナ和え	かにサラダ
		漬物	ふりかけ	たいみそ		ふりかけ	ジャム
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	457Kcal	475Kcal	490Kcal	487Kcal	408Kcal	470Kcal	458Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	味噌汁(葱、卵)	味噌汁(麩、小松菜)	すまし汁	中華スープ	味噌汁(玉葱、しめじ)	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	すまし汁
	マンゴー缶	煮豆	バナナ	洋ナシ缶	りんご缶	煮豆	漬物
	Aタンダリーチキン	A豚肉の塩麩炒め	Aぶりの煮つけ	A八宝菜	A赤魚の粕漬け・御飯	A五目卵焼き	A白身魚の葱みそ焼き
	Bたらのムニエル	Bさばの塩焼	B鶏肉の味噌漬け焼き	Bさわらの梅肉焼き	B焼きそば	B白身魚のケチャップ煮	B中華五目豆腐
	じゃが芋の煮物	蓮根煮	青菜炒め	いんげんの煮浸し	なすの煮物	牛肉とごぼう煮	ひじきの煮物
	白菜の沢庵和え	ほうれん草のクルミ和え	酢の物	もやしの和え物	大根と胡瓜の甘酢漬け	春菊の和風ドレ和え	いんげんの和風マヨ和え
	Aエネルギー	553Kcal	566Kcal	519Kcal	520Kcal	500Kcal	535Kcal
Bエネルギー	539Kcal	553Kcal	487Kcal	501Kcal	544Kcal	485Kcal	529Kcal
おやつ	チョコパン・牛乳	きなこムース・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	ロアンヌ・牛乳	人形焼き・牛乳	マスカットゼリー・牛乳
おやつエネルギー	172Kcal	127Kcal	123Kcal	179Kcal	149Kcal	174Kcal	110Kcal
夕	御飯	高菜チャーハン	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯
	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)	味噌汁(卵、貝割れ)	すまし汁	味噌汁(里芋、さや)
	焼きかれのきのこ蒸し	餃子	肉豆腐	白身魚の揚げ煮	鶏肉の胡麻炒め	あぶらカレイの香味焼き	豚肉と大根の甘辛煮
	畑菜のからし和え		南瓜の甘煮	しろなのピーナッツ和え	ブロッコリーのゆず醤油	冬瓜の吉野煮	じゃこ炒め
	漬物	パイン缶	なす生姜和え	漬物	漬物	オレンジ	カクテル缶
エネルギー	386Kcal	455Kcal	550Kcal	461Kcal	486Kcal	490Kcal	592Kcal

*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。