



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20日 月	1月21日 火	1月22日 水	1月23日 木	1月24日 金	1月25日 土
昼	御飯 味噌汁（葱・卵） Aタンドリーチキン Bたらのムニエルバター醤油ソース じゃが芋の煮物 白菜のたくあん和え漬物	御飯 味噌汁（麩・小松菜） A豚肉の葱塩炒め Bさばの塩焼き レンコン煮 ほうれん草のくるみ和え煮豆	御飯 すまし汁（三つ葉・かまぼこ） Aぶりの煮付け B鶏肉の味噌漬焼き 青菜炒め きゅうりの酢の物 バナナ	御飯 中華スープ A八宝菜 Bさわらの梅肉焼き いんげんの煮浸し もやしの和えもの漬物	御飯 味噌汁（玉葱・しめじ） A赤魚の粕漬け（御飯） B焼きそば なすの煮物 大根と胡瓜の甘酢漬け りんご缶	御飯 味噌汁（じゃが芋・大根葉） A五目卵焼き和風あんかけ B白身魚のケチャップ煮 牛肉とごぼう煮 春菊の和風ドレ和え煮豆
AI補給-/塩分	511kcal	566kcal	519kcal	489kcal	496kcal	583kcal
BI補給-/塩分	497kcal	553kcal	487kcal	470kcal	540kcal	533kcal
おやつ おやつ I補給-	マスカットゼリー・牛乳 110kcal	そば饅頭・牛乳 142kcal	ドームケーキ（カスタード）・牛乳 179kcal	抹茶ゼリー・牛乳 123kcal	ずんだどら焼き・ショア 177kcal	人形焼き・牛乳 174kcal
日付 曜日	1月27日 月	1月28日 火	1月29日 水	1月30日 木	1月31日 金	2月1日 土
昼	 A鶏けんちんうどん Bあじの山椒焼き（御飯・味噌汁） ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え バナナ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A銀だらの照り焼き B厚揚げとえびの野菜炒め ジャーマンポテト ほうれん草和え 黄桃缶	御飯 コンソメスープ Aミートローフ B白身魚のクリームソースかけ マカロニソテー 野菜サラダ 漬物	御飯 味噌汁（豆腐・玉葱） A鶏肉のピザ焼き風 Bめだいの照り焼き 五目野菜炒め ブロッコリーサラダ 漬物	御飯 すまし汁（貝割れ・花麩） A豚肉のごま醤油焼き Bさばの味噌煮 切干大根の炒り煮 キャバツのしその実和え 漬物	御飯 味噌汁（さつま芋・豆苗） A赤魚の照り焼き B豚肉の葱ソースかけ 炒り豆腐 春菊の磯和え 洋梨缶
AI補給-/塩分	536kcal	584kcal	540kcal	507kcal	548kcal	483kcal
BI補給-/塩分	533kcal	498kcal	557kcal	500kcal	513kcal	616kcal
おやつ おやつ I補給-	上用饅頭（白）・ショア 168kcal	抹茶パンケーキ・牛乳 124kcal	酒饅頭・牛乳 139kcal	コーヒーゼリー・牛乳 122kcal	パインゼリー・牛乳 110kcal	レアチーズムース・牛乳 115kcal

※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。