

# 所沢かがやきの里

# 週間予定献立表



| 日付     | 1月27日          | 1月28日        | 1月29日          | 1月30日         | 1月31日       | 2月1日        | 2月2日      |
|--------|----------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 曜日     | 月              | 火            | 水              | 木             | 金           | 土           | 日         |
| 朝      | 麦ごはん           | パン           | 御飯             | 御飯            | 御飯          | 御飯          | 中華粥       |
|        | 味噌汁(うまい菜、まいたけ) | コンソメスープ      | 味噌汁(麩、かぶ)      | 味噌汁(じゃが芋、大根葉) | 味噌汁(オクラ、若布) | 味噌汁(白菜、麩)   | 味噌汁(里芋、葱) |
|        | 肉詰めいなり煮物       | はんぺんバター焼き    | さつま揚げの甘辛煮      | 絹揚げのねぎあんかけ    | 炒り卵         | 納豆          | 黒酢の肉団子    |
|        | 白菜のゆかり和え       | 柚子和え         | なすのお浸し         | ほうれん草サラダ      | フレンチサラダ     | インゲンソテー     | 菜の花の和え物   |
|        | のり佃煮           | ジャム          | 梅干し            | たいみそ          | ふりかけ        |             |           |
|        | 牛乳             | 牛乳           | 牛乳             | 牛乳            | 牛乳          | 牛乳          | 牛乳        |
| エネルギー  | 453Kcal        | 427Kcal      | 460Kcal        | 466Kcal       | 443Kcal     | 481Kcal     | 450Kcal   |
| 昼      |                | 御飯           | 御飯             | 御飯            | 御飯          | 御飯          | 御飯        |
|        |                | すまし汁         | コンソメスープ        | 味噌汁(豆腐、なめこ)   | すまし汁        | 味噌汁(さつま芋、葱) | コンソメスープ   |
|        | バナナ            | 黄桃缶          | りんご缶           | 漬物            | みかん缶        | 洋ナシ缶        | 福神漬け      |
|        | Aけんちんうどん       | A銀鱈の照り焼き     | Aミートローフ        | A鶏肉のピザ焼き      | A豚肉のごま醤油焼き  | A赤魚の照り焼き    | ココイチ特製カレー |
|        | B鯔の山椒焼き・御飯・味噌汁 | B厚揚げとえびの野菜炒め | B白身魚のクリームソースかけ | Bめだいの照り焼き     | Bさばの味噌煮     | B豚肉の葱ソース    |           |
|        | ちくわの磯辺揚げ       | ジャーマンポテト     | マカロニソテー        | 五目野菜炒め        | 切干大根の炒り煮    | 炒り豆腐        | コロッケ      |
| Aエネルギー | 小松菜の錦糸和え       | ほうれん草和え      | フレッシュサラダ       | ブロッコリーサラダ     | キャベツのしその実和え | 春菊の磯和え      | 豆サラダ      |
|        | 536Kcal        | 584Kcal      | 570Kcal        | 505Kcal       | 561Kcal     | 483Kcal     |           |
| Bエネルギー | 533Kcal        | 498Kcal      | 587Kcal        | 499Kcal       | 535Kcal     | 616Kcal     |           |
| おやつ    | ぼたぼた焼き・ジョア     | 和のパンケーキ・牛乳   | 酒饅頭・牛乳         | コーヒーゼリー・牛乳    | いちごスペシャル・牛乳 | レアチーズムース・牛乳 | 抹茶プリン・牛乳  |
|        | 126Kcal        | 124Kcal      | 139Kcal        | 122Kcal       | 188Kcal     | 115Kcal     | 145Kcal   |
| タ      | 御飯             | 御飯           | 御飯             | 茶飯            | 御飯          | 御飯          | うなぎごはん    |
|        | 味噌汁(もやし、かぶの葉)  | わんたんスープ      | 味噌汁(玉葱、豆苗)     | 味噌汁(あさり、葱)    | 味噌汁(さや、揚げ)  | すまし汁        | すまし汁      |
|        | 豚肉ときのこの炒め物     | かに玉風         | かれいのおろし煮       | おでん           | ぶりの塩麴焼き     | 牛肉のゆず醤油炒め   | かにの重蒸し    |
|        | ツナ和え           | 蒲鉾と白菜和え      | 金平ごぼう          | 小松菜バター炒め      | かぶの含め煮      | 冬瓜の水晶煮      | 小松菜のお浸し   |
|        | 漬物             | ザーサイ         | 漬物             | マンゴー缶         | 漬物          | 胡瓜和え        |           |
| エネルギー  | 456Kcal        | 497Kcal      | 434Kcal        | 460Kcal       | 474Kcal     | 499Kcal     | 567Kcal   |

\*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。