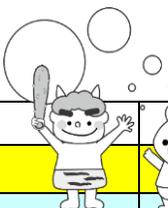


所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	うめしらす粥	御飯	麦御飯	パン	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、揚げ)	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(若布、しめじ)	味噌汁(玉葱、かぶ葉)	コンソメスープ	味噌汁(ナス、豆苗)	味噌汁(うまい菜、オクラ)
	さつま揚げの中華炒め	ベーコンソテー	温泉卵	つみれの含め煮	ハムソテー	厚焼き卵	はんぺん煮つけ
	白菜の昆布和え	オクラのなめたけ和え	冬瓜のつや煮	青菜の醤油和え	ポテトサラダ	青梗菜のお浸し	ブロッコリーのゆず和え
	ふりかけ			ふりかけ	ピーナッツジャム	のり佃煮	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	412Kcal	443Kcal	425Kcal	448Kcal	450Kcal	459Kcal	440Kcal
昼	ちらし寿司	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯
	つみれ汁	中華スープ	味噌汁(もやし、人参)		味噌汁(舞茸、豆苗)	味噌汁(さつま芋、葱)	すまし汁
	フルーツヨーグルト	漬物	漬物	りんご缶	煮豆	漬物	漬物
	五目豆	A麻婆豆腐	Aかれいの煮つけ	A鶏南蛮うどん	A赤魚のザーサイ蒸し	Aフライ盛り合わせ	Aますの西京焼き
	春菊の辛子和え	Bますのタルタル焼き	Bポークチャップ	B豆腐の野菜あん・御飯・味噌汁	Bポークピカタ	B和風酢鶏	Bハンバーグの香味ソースかけ
		里芋の煮物	南瓜のいところ煮	蓮根炒め	ほうれん草のバターソテー	キザミ昆布の煮物	茄子のそぼろ煮
		カリフラワーのドレ和え	小松菜の和え物	茄子の華風和え	いんげんのからし和え	グリーンサラダ	しろなのナムル
Aエネルギー	609Kcal	542Kcal	472Kcal	486Kcal	437Kcal	598cal	459Kcal
Bエネルギー		524Kcal	568Kcal	584Kcal	595Kcal	481Kcal	463Kcal
おやつ	クッキー・牛乳	蒸しパン・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	ライチゼリー・牛乳	カステラ饅頭・牛乳	桃ムース・牛乳
おやつエネルギー	113Kcal	187Kcal	122Kcal	168Kcal	123Kcal	140Kcal	106Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁	すまし汁	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(豆腐、きぬさや、葱)	味噌汁(白菜、貝割れ)	すまし汁	中華スープ
	豚肉の生姜焼き	あじのみりん焼き	鶏肉の竜田揚げ	たらのマヨ焼き	肉団子の甘酢煮	豚肉の味噌炒め	青椒肉絲
	さつま芋のレモン煮	茄子の味噌炒め	白菜と胡瓜の胡麻酢和え	焼きビーフン	五目サラダ	冬瓜の和風あんかけ	えびしゅうまい
	漬物	オレンジ	パイン缶	漬物	洋ナシ缶	バナナ	マンゴー缶
エネルギー	427Kcal	481Kcal	523Kcal	492Kcal	544Kcal	480Kcal	568Kcal

*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。