## ◇◇◇◇◇ 所沢やすらぎの里示イサービスセンター献立表◇◇◇



日付   3月3日   3月4日   3月5日   3月6日   3月7日   3月8日   日   日   日   日   日   日   日   日   日
昼   ~ひな祭り献立~   御飯   御飯   御飯   御飯   御飯   御飯   中華スープ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) すまし汁(とろろ昆布・葱) 味噌汁(玉葱・麩) 味噌汁(玉葱・麩) 水部の西京焼き 人類肉の竜田揚げ 人金目鯛の煮付け 人きつねそば きつ葉)   A窓りの西京焼き 人類肉の竜田揚げ 人金目鯛の煮付け 人きつねそば きつ葉)   A金目鯛の煮付け 人きつねそば 色調のです焼き風 (御飯・味噌汁) 本きつねそば きつまずの煮物 中菜の花の辛子和え 清物 日菜の青じそドレ和え 清物 カクテル缶 (海豚 カクテル缶 大砂・大塩分 418kcal 559kcal 535kcal 521kcal 530kcal 530kcal 601kcal
中華スープ     味噌汁(じゃが芽・わかめ)     すまし汁(とろろ昆布・葱)     味噌汁(玉葱・麩)       海鮮丼     A豚肉とキャベツの 炒め物     Aぶりの西京焼き     A鶏肉の竜田揚げ     A金目鯛の煮付け     Aきつねそば       すまし汁(あさり・コークリテー ご乗)     Bかれいの南蛮漬け たけのこの煮物 菜の花の辛子和え 青梗菜のごま酢和え 漬物     ごぼうの炒め煮 白菜の青じそドレ和え カクテル缶 温泉卵 カクテル缶 温泉卵 カクテル缶 1条/(本)     大部村・/塩分 418kcal 559kcal 535kcal 566kcal 499kcal 526kcal 530kcal 530kcal 530kcal 530kcal 530kcal 530kcal 530kcal 601kcal
対象が
三つ葉)   Bが化め角蛋漬り   B水ーグラゲー   き   B減めこり焼き畑   (御飯・味噌汁)     たけのこの煮物   かぶの煮物   ごぼうの炒め煮   さつま芋の煮物   炒り豆腐   もやしの炒め物     菜の花の辛子和え   漬物   旧煮   力クテル缶     AIঝ '-/塩分   418kcal   559kcal   535kcal   566kcal   499kcal   526kcal     BIঝ '-/塩分   487kcal   534kcal   521kcal   530kcal   601kcal
菜の花の辛子和え青梗菜のごま酢和え 漬物ほうれん草磯和え 漬物白菜の青じそドレ和え 佃煮小松菜のお浸し 漬物温泉卵 カクテル缶Aエネルギ-/塩分418kcal559kcal535kcal566kcal499kcal526kcalBエネルギ-/塩分487kcal534kcal521kcal530kcal601kcal
漬物 価煮 漬物 カクテル缶   Aエネルギ-/塩分 418kcal 559kcal 535kcal 566kcal 499kcal 526kcal   Bエネルギ-/塩分 487kcal 534kcal 521kcal 530kcal 601kcal
AI礼井 -/塩分   418kcal   559kcal   535kcal   566kcal   499kcal   526kcal     BI礼井 -/塩分   487kcal   534kcal   521kcal   530kcal   601kcal
Bɪネルf゙-/塩分 487kcal 534kcal 521kcal 530kcal 601kcal
おやつ  いちごケーキ・牛乳 ピーチゼリー・牛乳  炭酸饅頭・ジョア  ピーチムース・牛乳  抹茶ゼリー・牛乳 バナナクレープ・4
おやつ 184kcal 108kcal 113kcal 104kcal 120kcal 144kcal
日付 3月10日 3月11日 3月12日 3月13日 3月14日 3月15日
曜日月
<b>昼   御飯   御飯   御飯   御飯</b>   御飯   御飯
味噌汁(小松菜・揚げ)   味噌汁(わかめ・かぶ)   味噌汁(しめじ・三つ葉)   味噌汁(白菜・麩)   味噌汁(かぶ・大根葉)   味噌汁(大根・葱
A鶏肉のケチャップ 焼き     Aさばのみりん焼き 風あんかけ     Aかに入り卵焼き和 味焼き (御飯)     Aさわらのカレー風 味焼き (御飯)     A中華旨煮丼 ソース焼き
Bマスの塩焼き Bチキンカツ B豚肉の胡麻焼き B焼きうどん B白身魚の煮付け (御飯) B麻婆豆腐
ひじきの煮物 里芋の含め煮 冬瓜の煮物 ふきの炒め煮 れんこん炒め なすの醤油炒め
│
演物   煮豆   佃煮   ド梨缶   パイン缶   バナナ
AIঝi -/塩分 501kcal 558kcal 458kcal 519kcal 541kcal 596kcal
BIネルf゙-/塩分 528kcal 520kcal 500kcal 476kcal 464kcal 609kcal
おやつ マスカットゼリー・牛乳 カスタードケーキ・ジョア いちごゼリー・牛乳 味噌饅頭・牛乳 スイスロールコーヒー・牛乳 クリームパン・牛
おやつ 110kcal 197kcal 110kcal 124kcal 179kcal 167kcal