





# 所沢やすらぎの里デイサービスセンター献立表



| 日付<br>曜日    | 3月3日<br>月   | 3月4日<br>火  | 3月5日<br>水  | 3月6日<br>木  | 3月7日<br>金  | 3月8日<br>土   |
|-------------|---|--|--|--|--|---|
| 昼           | <p>～ひな祭り献立～</p>  <p>海鮮丼</p> <p>すまし汁（あさり・三つ葉）</p> <p>たけのこの煮物<br/>菜の花の辛子和え</p>                 | <p>御飯</p> <p>中華スープ</p> <p>A豚肉とキャベツの炒め物</p> <p>Bかれのいの南蛮漬け</p> <p>かぶの煮物<br/>青梗菜のごま酢和え漬物</p>    | <p>御飯</p> <p>味噌汁（じゃが芋・わかめ）</p> <p>Aぶりの西京焼き</p> <p>Bポークソテー</p> <p>ごぼうの炒め煮<br/>ほうれん草磯和え漬物</p>    | <p>御飯</p> <p>すまし汁（とろろ昆布・葱）</p> <p>A鶏肉の竜田揚げ</p> <p>B白身魚のパン粉焼き</p> <p>さつま芋の煮物<br/>白菜の青じそドレ和え佃煮</p> | <p>御飯</p> <p>味噌汁（玉葱・麩）</p> <p>A金目鯛の煮付け</p> <p>B鶏肉のピザ焼き風</p> <p>炒り豆腐<br/>小松菜のお浸し漬物</p>    |  <p>Aきつねそば</p> <p>B牛肉のしぐれ煮（御飯・味噌汁）</p> <p>もやしの炒め物<br/>温泉卵<br/>カクテル缶</p>                                |
| AI補給-/塩分    | 418kcal   | 559kcal  | 535kcal  | 566kcal  | 499kcal  | 526kcal   |
| BI補給-/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・ショア   | ピーチムース・牛乳  | 抹茶ゼリー・牛乳   | バナナクレープ・牛乳  |
| おやつ<br>I補給- | 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   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
| 昼           |  <p>御飯</p> <p>味噌汁（小松菜・揚げ）</p> <p>A鶏肉のケチャップ焼き</p> <p>Bマスの塩焼き</p> <p>ひじきの煮物<br/>ポテトサラダ漬物</p> | <p>御飯</p> <p>味噌汁（わかめ・かぶ）</p> <p>Aさばのみりん焼き</p> <p>Bチキンカツ</p> <p>里芋の含め煮<br/>いんげんのピーナッツ和え煮豆</p> | <p>御飯</p> <p>味噌汁（しめじ・三つ葉）</p> <p>Aかに入り卵焼き和風あんかけ</p> <p>B豚肉の胡麻焼き</p> <p>冬瓜の煮物<br/>菜の花のお浸し佃煮</p> | <p>味噌汁（白菜・麩）</p> <p>Aさわらのカレー風味焼き（御飯）</p> <p>B焼きうどん</p> <p>ふきの炒め煮<br/>オクラのなめ茸和え洋梨缶</p>            | <p>味噌汁（かぶ・大根葉）</p> <p>A中華旨煮丼</p> <p>B白身魚の煮付け（御飯）</p> <p>れんこん炒め<br/>キャベツのマヨ和え<br/>パイ缶</p> |  <p>御飯</p> <p>味噌汁（大根・葱）</p> <p>Aたらのタルタルソース焼き</p> <p>B麻婆豆腐</p> <p>なすの醤油炒め<br/>ほうれん草のわさび和え<br/>バナナ</p> |
| AI補給-/塩分    | 501kcal   | 558kcal  | 458kcal  | 519kcal  | 541kcal  | 596kcal   |
| BI補給-/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・ショア   | 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・牛乳   |
| おやつ<br>I補給- | 110kcal   | 197kcal  | 110kcal  | 124kcal  | 179kcal  | 167kcal   |

※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。