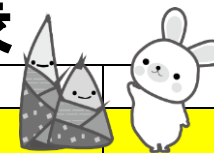


所沢かがやきの里

週間予定献立表



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	3月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン	麦御飯	御飯	御飯	さつま芋粥
	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(ナス、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(舞茸、畑菜)	味噌汁(若布、もやし)	味噌汁(卵、みつば)	味噌汁(小松菜、えのき)
	麩の卵とじ	厚揚げの治部煮	ミートボール(オニオン)	ちくわとかぶの煮物	厚焼き卵	じゃが芋炒め	がんもの煮物
	春菊の和え物	青梗菜の生姜和え	ツナとキャベツサラダ	とろろ	白菜の塩昆布和え	ブロッコリーのドレ和え	うまい菜のお浸し
	ふりかけ	のり佃煮	ジャム		ふりかけ	たいみそ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	455Kcal	448Kcal	471Kcal	428Kcal	444Kcal	473Kcal
昼	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(若布、かぶ)	味噌汁(しめじ、みつば)	味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(葱、大根)	味噌汁(オクラ、椎茸)
	漬物	カクテル缶	昆布佃煮	洋ナシ	パイン缶	バナナ	黄桃缶
	A鶏肉のケチャップ焼き	Aさばのみりん焼き	Aかに入り卵焼き和風あんかけ	Aさわらのカレー風味焼き・ごはん	A中華うま煮丼	Aたらの菜種焼き	A鶏肉の柚子ソース
	Bますの塩焼	Bチキンカツ	B豚肉の南部焼き	B焼きうどん	Bほきの煮つけ	B麻婆豆腐	Bぶりの粕漬け焼き
	ひじきの煮物	里芋の含め煮	冬瓜の煮物	ふき炒め煮	れんこん炒め	なすの醤油炒め	大根の土佐煮
	ポテトサラダ	いんげんのピーナッツ和え	菜の花のお浸し	オクラのなめ茸和え	キャベツサラダのマヨ和え	ほうれん草のわさび和え	もやしのポン酢和え
Aエネルギー	501Kcal	552Kcal	458Kcal	519Kcal	542Kcal	596Kcal	505Kcal
Bエネルギー	528Kcal	514Kcal	500Kcal	476Kcal	465Kcal	609Kcal	535Kcal
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	カスタードケーキ・ジョア	イチゴゼリー・牛乳	味噌まんじゅう・牛乳	クリームパン・牛乳	りんごムース・牛乳	スイスロール・牛乳
	110Kcal	197Kcal	110Kcal	124Kcal	167Kcal	107Kcal	179Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(玉葱、かぶ葉)	味噌汁(ほうれん草、麩)	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁(しろな、なめこ)	味噌汁(玉葱、さや)	すまし汁(麩、豆苗)
	あじの照り煮	豚肉とピーマン炒め	赤魚の煮つけ	煮込みハンバーグ	めばるの梅肉焼き	豚肉の香味焼き	かれいの大葉味噌焼き
	豚肉と大根炒め	白菜のお浸し	なすの味噌炒め	あさりと小松菜の炒め物	冷奴	スパゲティソテー	なすとピーマンの炒め物
	マンゴー缶	うぐいす豆	みかん缶	漬物	漬物	胡瓜の浅漬け	漬物
エネルギー	509Kcal	462Kcal	483Kcal	495Kcal	405Kcal	480Kcal	461Kcal

*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。