

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	菜粥	パン	麦御飯
	味噌汁(大根、かぶ葉)	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(玉葱、貝割れ)	味噌汁(かぶ、オクラ)	味噌汁(麩、小松菜)	ポタージュスープ	味噌汁(うまい菜、えのき)
	お魚豆腐揚げ	納豆	温泉卵	やわらかつみれの煮物	肉詰めいなり煮物	冬瓜のコンソメ煮	豆腐チャンプル
	しろなの磯和え	野菜炒め	里芋の煮物	春菊のお浸し	ブロッコリーのマヨポン酢和え	コールスローサラダ	白菜のなめたけ和え
	たいみそ			うめびしお		ジャム	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	489Kcal	460Kcal	460Kcal	426Kcal	454Kcal	508Kcal	430Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	たけのこ御飯		御飯	御飯
	味噌汁(白菜、若布)	コンソメスープ	味噌汁(もやし、いんげん)	味噌汁(まいたけ、ほうれん草)		すまし汁	すまし汁
	バナナ	みかん缶	漬物	りんご缶	フルーツカクテル	昆布佃煮	漬物
	Aさわらの生姜煮	Aキーマカレー	A鯿の七味やき	A鶏肉の香味焼き	A野菜たんめん	Aほきの味噌煮	A親子煮
	B肉豆腐	B赤魚の山椒焼き	B豚肉の生姜焼き	Bかれいの煮魚	Bほっけの塩焼	Bチキントマト煮	Bますのムニエル
	ごぼうの甘辛炒め	カニクリームコロッケ	切干大根の炒め煮	さつま芋の甘煮	餃子(野菜あんかけ)	なすとピーマンの炒め物	大根金平
	青梗菜のごま醤油和え	キャロットサラダ	カリフラワーサラダ	カリフラワーの甘酢和え	青菜のナムル	ほうれん草と椎茸和え	マカロニサラダ
	Aエネルギー	542Kcal	607Kcal	477Kcal	556Kcal	558Kcal	481Kcal
Bエネルギー	564Kcal	534Kcal	544Kcal	514Kcal	512Kcal	513Kcal	549Kcal
おやつ	青りんごゼリー・牛乳	いちごムース・牛乳	バナナスペシャル・牛乳	おはぎ・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	どら焼き・牛乳	葡萄ゼリー・牛乳
おやつエネルギー	105Kcal	107Kcal	187Kcal	134Kcal	139Kcal	173Kcal	110Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、ねぎ)	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	味噌汁(しめじ、みつば)	すまし汁	味噌汁(白菜、葱)	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(とろろ昆布、オクラ)
	華風卵焼き	白身魚の焼き浸し	牛肉のバター醤油炒め	ぶり大根	めばるの照り焼き	豚肉の塩麩焼き~野菜添え	白身魚フライ・帆立フライ
	もやしの中華炒め	きざみ昆布の炒り煮	青菜のドレ和え	春雨ソテー	じゃが芋の炒め煮	若竹煮	キャベツの和え物
	漬物	ほうれん草の辛子和え	オレンジ	キャベツの浅漬け	漬物	黄桃缶	パイン缶
エネルギー	470Kcal	501Kcal	488Kcal	481Kcal	454Kcal	512Kcal	488Kcal

\*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。