

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	かに雑炊	御飯
	味噌汁(大根、葱)	味噌汁(大根、若布)	味噌汁(畑菜、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(豆腐、しめじ)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(うまい菜、玉葱)
	厚揚げの含め煮	かぶの煮物	納豆	ウインナーソテー	いわしのかば焼き	里芋の生姜煮	かにかまの卵とじ
	菜の花のお浸し	小松菜の和え物	冬瓜の煮物	もやしサラダ	チキンと春菊の和え物	ほうれん草の和え物	ブロッコリー和え
	梅干し	ふりかけ		ジャム	たいみそ		のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	429Kcal	408Kcal	438Kcal	432Kcal	490Kcal	370Kcal	472Kcal
昼	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、かぶ葉)		味噌汁(豆腐、葱)	中華スープ	すまし汁	味噌汁(しろな、麩)	すまし汁
	漬物	黄桃缶	りんご缶	漬物	マンゴー缶	カクテル缶	漬物
	A豚肉の粕漬け焼き	A日身魚の和風ムニエル・御飯・味噌汁	A牛丼	Aますの中華煮	A豚肉と厚揚げの味噌炒め	Aフライ盛り合わせ	A赤魚のみりん漬け
	Bまぐろかつ	B味噌ラーメン	Bほきの葱ソース	B鶏肉のチーズ焼き	Bさばの塩焼	Bポークソテー	B鶏肉のクリーム煮
	里芋の煮物	なすの含め煮	じゃが芋炒め	れんこん炒め	大根のくず煮	かぶのポトフ	もやしの炒め物
	ブロッコリーの和え物	春雨サラダ	白菜のポン酢和え	しろなのごま和え	カリフラワーのゆかり和え	グリーンサラダ	パンプキンサラダ
Aエネルギー	538Kcal	557Kcal	564Kcal	468Kcal	495Kcal	612Kcal	505Kcal
Bエネルギー	548Kcal	576Kcal	506Kcal	485Kcal	511Kcal	523Kcal	586Kcal
おやつ	ドームケーキ・牛乳	焼きドーナツ・牛乳	きなこムース・牛乳	ライチゼリー・ジョア	スイスロール・牛乳	コーヒーゼリ・牛乳	今川焼き・牛乳
おやつエネルギー	168Kcal	136Kcal	114Kcal	123Kcal	175Kcal	122Kcal	168Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯
	味噌汁(玉葱、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	中華スープ	味噌汁(舞茸、葱)	味噌汁(豆腐、かぶ葉)
	あじの生姜焼き	鶏肉のカレー風味焼き	和風卵焼き	ミートローフ	しゅうまい	鶏肉のガーリックバター醤油焼き	鶏肉のオイスターソース炒め
	ふき炒め	カリフラワーのソテー	青梗菜の煮浸し	ほうれん草サラダ	いんげんサラダ	金平ごま油炒め	なすの信田煮
	パイン缶	漬物	きゅうりの浅漬け	バナナ		もやしと畑菜の和え物	オレンジ
エネルギー	472Kcal	437Kcal	444Kcal	553Kcal	496Kcal	513Kcal	521Kcal

\*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。