



4月 食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

4月14日 月				4月15日 火				4月16日 水				4月17日 木				4月18日 金				4月19日 土			
ご飯				ご飯				ご飯				菜飯				ご飯 (A)				ご飯			
味噌汁				コンソメスープ				味噌汁				すまし汁				味噌汁 (A)				中華スープ			
A 揚げ豆腐の野菜あんかけ				A たらのムニエル(和風タルタル)				A 鶏肉のごま醤油焼き				A さばの味噌煮				A すずきの照り焼き				A 豚肉とキャベツの炒め物			
B あじの南蛮漬け				B 青梗菜と豚肉の炒め物				B ますのクリームソースかけ				B ふくさ卵焼き				B 肉そば				B かれの唐揚げ			
小松菜の炒め物				じゃが芋の煮物				れんこんきんぴら				南瓜の煮物				たけのこの煮物				かぶの煮物			
フロッコリーのおろし醤油和え				しろなのわさび和え				小松菜のお浸し				もやしの和え物				菜の花の辛子和え				青梗菜の胡麻酢和え			
漬物				漬物				漬物				漬物				パイン缶				みかん缶			
栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B	
エネルギー (kcal)	615	458		エネルギー (kcal)	552	488		エネルギー (kcal)	480	516		エネルギー (kcal)	520	502		エネルギー (kcal)	471	494		エネルギー (kcal)	580	518	
たんぱく(g)	22.0	23.9		たんぱく(g)	21.1	19.4		たんぱく(g)	22.0	23.9		たんぱく(g)	22.8	21.6		たんぱく(g)	25.5	25.4		たんぱく(g)	16.8	22.9	
塩分(g)	3.3	3.9		塩分(g)	3.4	3.5		塩分(g)	3.2	3.4		塩分(g)	4.0	3.8		塩分(g)	3.2	4.3		塩分(g)	3.0	3.3	
おやつ 炭酸饅頭&ジョア				おやつ 和のパンケーキ(きなこ黒蜜)				おやつ あんぱん				おやつ メロンゼリー				おやつ ピーチゼリー				おやつ いちご蒸しパン			
4月21日 月				4月22日 火				4月23日 水				4月24日 木				4月25日 金				4月26日 土			
ご飯				ご飯				ご飯 (B)				ご飯				ご飯				ご飯			
すまし汁				味噌汁				味噌汁 (B)				すまし汁				味噌汁				味噌汁			
A 鶏肉の竜田揚げ				A 赤魚の煮付け				A きつねそば				A めだいの柚庵焼き				A 鶏肉のケチャップ焼き				A さばのみりん焼き			
B 白身魚のパン粉焼き				B 鶏肉のピザ焼き風				B 豚肉の胡麻焼き				B 肉じゃが				B ますの塩焼き				B チキンカツ			
さつま芋の煮物				炒り豆腐				もやしの炒め物				マカロニカレーソテー				ひじきの煮物				里芋の含め煮			
白菜の青じそ和え				小松菜のお浸し				温泉卵				茄子の中華和え				ポテトサラダ				いんげんのピーナッツ和え			
昆布佃煮				漬物				バナナ				漬物				漬物				煮豆			
栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B		栄養成分	A	B	
エネルギー (kcal)	566	521		エネルギー (kcal)	464	531		エネルギー (kcal)	536	611		エネルギー (kcal)	459	524		エネルギー (kcal)	499	526		エネルギー (kcal)	558	520	
たんぱく(g)	20.6	21.2		たんぱく(g)	24.8	29.3		たんぱく(g)	24.5	27.3		たんぱく(g)	20.8	27.3		たんぱく(g)	23.5	18.6		たんぱく(g)	24.3	23.7	
塩分(g)	3.1	3.4		塩分(g)	3.3	3.0		塩分(g)	2.0	3.0		塩分(g)	3.2	3.4		塩分(g)	3.4	3.4		塩分(g)	3.0	2.9	
おやつ マロンババロア				おやつ 抹茶ゼリー				おやつ バナナクレープ				おやつ 黒糖饅頭				おやつ マスカットゼリー				おやつ ドームケーキチョコ&ジョア			