

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



| 日付       | 5月5日                                                                              | 5月6日           | 5月7日         | 5月8日           | 5月9日         | 5月10日       | 5月11日     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-----------|
| 曜日       | 月                                                                                 | 火              | 水            | 木              | 金            | 土           | 日         |
| 朝        | 御飯                                                                                | 御飯             | パン           | 麦ごはん           | 御飯           | 御飯          | 中華粥       |
|          | 味噌汁(かぶ、オクラ)                                                                       | 味噌汁(麩、なす)      | ポタージュ        | 味噌汁(うまい菜、しめじ)  | 味噌汁(大根、葱)    | 味噌汁(大根葉、若布) | 味噌汁(里芋、葱) |
|          | やわらかつみれの煮物                                                                        | 肉詰めいなりの煮物      | 冬瓜のコンソメ煮     | 豆腐チャンプル        | 厚揚げの含め煮      | かぶの煮物       | 黒酢の肉団子    |
|          | 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      | 菜の花のお浸し      | 小松菜の和え物     | 菜の花の和え物   |
|          | のり佃煮                                                                              | ふりかけ           | ジャム          | たいみそ           | 梅干し          | ふりかけ        |           |
|          | 牛乳                                                                                | 牛乳             | 牛乳           | 牛乳             | 牛乳           | 牛乳          | 牛乳        |
| エネルギー    | 438Kcal                                                                           | 497Kcal        | 509Kcal      | 448Kcal        | 428Kcal      | 400Kcal     | 446Kcal   |
| 昼        | 五目おこわ風                                                                            |                | 御飯           | 御飯             | 御飯           | 御飯          | 御飯        |
|          | 味噌汁(舞茸、ほうれん草)                                                                     |                | すまし汁         | すまし汁           | 味噌汁(えのき、かぶ葉) | 味噌汁(卵、みつば)  | コンソメスープ   |
|          | キウイ                                                                               | フルーツカクテル缶      | 昆布佃煮         | 漬物             | 漬物           | バナナ         | 福神漬け      |
|          | 天ぷら えび・なす・さつま芋                                                                    | A野菜たんめん        | Aほきの味噌煮      | A親子煮           | A豚肉の照り焼き     | A白身魚の和風ムニエル | ココイチ特製カレー |
|          | 三杯酢                                                                               | Bさわらの漬け焼き      | Bチキントマト煮     | Bマスのムニエル       | Bマグロかつ       | B豚肉の野菜ソテー   | コロッケ      |
|          |  | 餃子の野菜あんかけ      | 若竹煮          | 大根の金平          | 里芋の煮物        | なすの含め煮      | 豆サラダ      |
| Aエネルギー   | 535Kcal                                                                           | 547Kcal        | 402Kcal      | 593Kcal        | 544Kcal      | 579Kcal     | 698Kcal   |
| Bエネルギー   | 端午の節句                                                                             | 546Kcal        | 451Kcal      | 555Kcal        | 544Kcal      | 604Kcal     |           |
| おやつ      | 柏もち・牛乳                                                                            | チョコ饅頭・牛乳       | どら焼き・ジョア     | きなこムース・牛乳      | ドームケーキ・牛乳    | 焼きドーナツ・牛乳   | レモンゼリー・牛乳 |
| おやつエネルギー | 137Kcal                                                                           | 139Kcal        | 185Kcal      | 127Kcal        | 168Kcal      | 136Kcal     | 102Kcal   |
| 夕        | 御飯                                                                                | 御飯             | 御飯           | 御飯             | 御飯           | 御飯          | うなぎごはん    |
|          | 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) | 味噌汁(玉葱、貝割れ)  | コンソメスープ     | すまし汁      |
|          | ぶり大根                                                                              | 赤魚の照り焼き        | 豚肉の塩麴焼き～野菜添え | 白身魚フライ、帆立フライ   | あじの生姜焼き      | 鶏肉のカレー風味焼き  | かにの重ね蒸し   |
|          | 春雨ソテー                                                                             | じゃが芋の炒め煮       | なすとピーマンの炒め物  | キャベツの和え物       | ふき炒め         | カリフラワーのソテー  | 小松菜のお浸し   |
|          | キャベツの浅漬け                                                                          | 漬物             | 黄桃缶          | パイン缶           | 白桃缶          | 漬物          |           |
| エネルギー    | 494Kcal                                                                           | 453Kcal        | 568Kcal      | 474Kcal        | 476Kcal      | 430Kcal     | 546Kcal   |

\*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。