



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

5月12日 月			5月13日 火			5月14日 水			5月15日 木			5月16日 金			5月17日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			豆ごはん 		
中華スープ			すまし汁			味噌汁			すまし汁 			味噌汁 (B) 			すまし汁		
A ますのオイスターソース煮			A 豚肉と厚揚げの味噌炒め			A あじフライとイカリングフライ			A 赤魚のみりん漬			A ためきうどん			A さわらの塩焼き		
B 鶏肉のピカタ			B さばの塩焼き 			B ポークソテー 			B 鶏肉のクリーム煮			B たらのムニエル			B 鶏肉のピリ辛焼き		
レンコン炒め 			大根のくず煮			かぶのポトフ			もやしの炒め煮			鶏天ぷら			きんぴらごま油炒め		
しろなの胡麻和え			カリフラワーのゆかり和え			野菜サラダ			パンプキンサラダ			キャベツのごま風味和え			ほうれん草の錦糸和え		
漬物			マンゴー缶			漬物			漬物 			洋梨缶 			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)	468	500	エネルギー (kcal)	494	475	エネルギー (kcal)	582	521	エネルギー (kcal)	507	588	エネルギー (kcal)	504	540	エネルギー (kcal)	496	492
たんぱく(g)	23.2	23.7	たんぱく(g)	20.3	20.1	たんぱく(g)	20.0	18.7	たんぱく(g)	20.8	18.1	たんぱく(g)	19.8	24.5	たんぱく(g)	22.9	23.2
塩分(g)	3.3	3.2	塩分(g)	2.5	2.7	塩分(g)	3.9	4.0	塩分(g)	3.2	3.9	塩分(g)	3.4	2.7	塩分(g)	4.1	3.7
おやつ 今川焼カスタード&ジョア			おやつ スイスロールバニラ			おやつ チョコパン			おやつ コーヒーゼリー 			おやつ ライチゼリー			おやつ 黒糖饅頭		
5月19日 月			5月20日 火			5月21日 水			5月22日 木			5月23日 金			5月24日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯 (B)			ご飯		
味噌汁			コンソメスープ			味噌汁			味噌汁 (A)			コンソメスープ			すまし汁 		
A 白身魚の香味焼き			A ポークチャップ			A 鶏肉のマスタード焼き			A メバルの煮つけ			A ポークカレー 			A あじの香味焼き		
B チンジャオロースー			B 赤魚の中華ソース			B ぶりの粕漬焼き			B 鶏南蛮そば			B 白身魚の焼き浸し			B 鶏肉の葱塩ソース		
がんもの煮物 			ふきの含め煮			大根の土佐煮 			茄子とピーマンの塩炒め			カニクリームコロッケ			里芋の煮物		
春雨サラダ			ポテトサラダ 			フロッキーサラダ			もやしのナムル			野菜サラダ			菜の花の辛子味噌和え		
昆布佃煮			漬物 			漬物 			マンゴー缶 			パイ缶 			漬物		
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)	468	528	エネルギー (kcal)	504	473	エネルギー (kcal)	549	541	エネルギー (kcal)	517	530	エネルギー (kcal)	635	523	エネルギー (kcal)	457	467
たんぱく(g)	22.9	21.5	たんぱく(g)	19.3	19.6	たんぱく(g)	24.3	23.1	たんぱく(g)	21.2	25.4	たんぱく(g)	19.1	21.0	たんぱく(g)	23.5	23.3
塩分(g)	3.6	4.3	塩分(g)	2.9	2.9	塩分(g)	2.8	3.0	塩分(g)	3.3	4.1	塩分(g)	3.3	2.5	塩分(g)	4.1	3.4
おやつ バニラクレープ			おやつ メロンゼリー 			おやつ カステラ胡麻饅頭&ジョア			おやつ いちごゼリー 			おやつ きなこ黒糖パンケーキ			おやつ カスタードケーキ		