



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26日 月			5月27日 火			5月28日 水			5月29日 木			5月30日 金			5月31日 土		
ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁 (B)			すまし汁			ワタンスープ			すまし汁			味噌汁			コンソメスープ		
A あんかけうどん			A ほっけの塩焼き			A 中華風卵焼き			A たらのポテト焼き			A 揚げ豆腐の野菜あん			A 白身魚のムニエル		
B お魚ハンバーグ照り焼きソース			B とんかつ			B 鶏肉の生姜炒め			B 鶏ひき肉の味噌焼き			B あじの焼き南蛮漬け			B チンゲン菜と豚肉の炒め物		
かにしゅうまい			金平ごぼう			なすの甘醤油煮			ひじきの五目煮			小松菜の炒め物			じゃが芋の煮物		
カリフラワーの中華サラダ			菜の花のかにかま和え			ほうれん草の和え物			チンゲン菜の和風和え			ブロッコリーのおろし醤油和え			しろなのわさび和え		
マンゴー缶			漬物			黄桃缶			漬物			漬物			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)	568	537	エネルギー (kcal)	441	537	エネルギー (kcal)	560	558	エネルギー (kcal)	529	433	エネルギー (kcal)	639	458	エネルギー (kcal)	565	473
たんぱく(g)	16.9	16.5	たんぱく(g)	21.9	16.3	たんぱく(g)	18.8	17.7	たんぱく(g)	21.7	20.7	たんぱく(g)	21.2	23.9	たんぱく(g)	21.2	20.4
塩分(g)	3.3	3.5	塩分(g)	3.1	3.1	塩分(g)	3.2	3.0	塩分(g)	3.5	3.5	塩分(g)	3.3	3.9	塩分(g)	3.2	3.5
おやつ ぶどうゼリー			おやつ 炭酸饅頭			おやつ 杏仁ムース			おやつ チョコパイ			おやつ ピーチゼリー			おやつ ずんだどら焼き&ジョア		
6月2日 月			6月3日 火			6月4日 水			6月5日 木			6月6日 金			6月7日 土		
ご飯			ご飯 (A)			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯		
味噌汁			中華スープ(A)			味噌汁			味噌汁			味噌汁			すまし汁		
A あじフライとイカリنگフライ			A たらのマスタード焼き			A 豚肉のごま味噌炒め			A 鶏のから揚げ			A 豚丼			A 鶏肉のハニーマスタード焼き		
B 鶏の治部煮			B 盛岡じゃじゃ麺風			B かれいの煮つけ			B メバルの梅肉焼き			B さばの竜田揚げ			B ますの田楽焼き		
がんもの煮物			豆腐チャンフル			なすの含め煮			南瓜の煮物			レンコンきんぴら			青梗菜のバター炒め		
しろなのピーナッツ和え			ほうれん草のわさび和え			菜の花のサラダ			キャベツのしその実和え			白菜と春菊の和え物			冷奴		
漬物			バナナ			漬物			昆布佃煮			りんご缶			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)	663	498	エネルギー (kcal)	550	555	エネルギー (kcal)	564	473	エネルギー (kcal)	548	469	エネルギー (kcal)	548	651	エネルギー (kcal)	474	421
たんぱく(g)	24.8	25.5	たんぱく(g)	26.3	24.6	たんぱく(g)	19.7	23.0	たんぱく(g)	22.9	22.0	たんぱく(g)	19.2	20.2	たんぱく(g)	23.4	22.1
塩分(g)	4.1	3.5	塩分(g)	2.9	3.7	塩分(g)	3.2	3.8	塩分(g)	3.2	4.0	塩分(g)	2.9	2.7	塩分(g)	3.3	3.8
おやつ 黒糖饅頭			おやつ マスカットゼリー			おやつ チョコクレープ			おやつ 抹茶ゼリー&ジョア			おやつ パインゼリー			おやつ いちごクリームサンドケーキ		