



# 所沢かがやきの里

# 週間予定献立表



| 日付       | 6月9日        | 6月10日           | 6月11日                                                                             | 6月12日        | 6月13日          | 6月14日        | 6月15日       |
|----------|-------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------|-------------|
| 曜日       | 月           | 火               | 水                                                                                 | 木            | 金              | 土            | 日           |
| 朝        | 御飯          | 御飯              | ゆかり粥                                                                              | パン           | 麦飯             | 御飯           | 御飯          |
|          | 味噌汁(玉葱、揚げ)  | 味噌汁(かぶ、大根葉)     | 味噌汁(オクラ、葱)                                                                        | コンソメスープ      | 味噌汁(大根、貝割れ)    | 味噌汁(さつま芋、舞茸) | 味噌汁(なす、若布)  |
|          | 里芋の煮物       | ベーコンといんげん炒め     | 冬瓜の煮物                                                                             | ウインナーのコンソメ煮  | 畑菜とさつま揚げの煮浸し   | 卵焼き          | とりつくね       |
|          | 白菜のポン酢和え    | カリフラワーサラダ       | ほうれん草の磯和え                                                                         | もやしサラダ       | 長芋とろろ          | オクラのお浸し      | しろなの和え物     |
|          | たいみそ        | ふりかけ            |                                                                                   | ジャム          |                | ふりかけ         |             |
|          | 牛乳          | 牛乳              | 牛乳                                                                                | 牛乳           | 牛乳             | 牛乳           | 牛乳          |
| エネルギー    | 488Kcal     | 433Kcal         | 403Kcal                                                                           | 464Kcal      | 411Kcal        | 496Kcal      | 463Kcal     |
| 昼        | 御飯          |                 | えだまめ御飯                                                                            | 御飯           | 御飯             | 御飯           | 御飯          |
|          | すまし汁        |                 | すまし汁                                                                              | 味噌汁(里芋、いんげん) | コンソメスープ        | 味噌汁(白菜、にら)   | 中華スープ       |
|          | カクテル缶       | 黄桃缶             | ハネージュメロン                                                                          | 漬物           | パイン缶           | 漬物           | マンゴー缶       |
|          | A豚肉のスタミナ炒め  | A肉そば            | かしわの紅天                                                                            | A赤魚の生姜煮      | A夏野菜キーマカレー     | A白身魚のタルタル焼き  | A豚肉のパン粉焼き   |
|          | Bますの塩焼      | Bさばの南部焼き・御飯・味噌汁 | 梅肉和え                                                                              | Bチキンソテー      | Bかれいのバター焼き     | B鶏肉のねぎ塩焼き    | Bあじの煮魚      |
|          | ごぼうの甘辛煮     | じゃが芋煮           |  | 昆布の炒め煮       | コロケ            | ゴーヤチャンプル     | 春雨の炒め物      |
|          | ハムとしろなのサラダ  | キャベツのおかか和え      |                                                                                   | 菜の花のお浸し      | 野菜サラダ          | ほうれん草の辛子和え   | 大根サラダ       |
| Aエネルギー   | 490Kcal     | 648Kcal         | 568Kcal                                                                           | 463Kcal      | 607Kcal        | 549Kcal      | 614Kcal     |
| Bエネルギー   | 507Kcal     | 551Kcal         | ☆入梅献立☆                                                                            | 521Kcal      | 614Kcal        | 471Kcal      | 500Kcal     |
| おやつ      | ドームケーキ・牛乳   | クッキー・牛乳         | あじさいゼリー・牛乳                                                                        | 酒饅頭・牛乳       | いちごムース・牛乳      | ライチゼリー・ジョア   | クリームパン・牛乳   |
| おやつエネルギー | 179Kcal     | 113Kcal         | 92Kcal                                                                            | 139Kcal      | 107Kcal        | 123Kcal      | 167Kcal     |
| 夕        | 御飯          | 御飯              | 御飯                                                                                | 御飯           | 御飯             | 御飯           | 御飯          |
|          | 味噌汁(もやし、若布) | 味噌汁(なす、豆苗)      | 味噌汁(卵、かぶの葉)                                                                       | すまし汁         | 味噌汁(うまい菜、揚げ)   | 味噌汁(小松菜、麩)   | 味噌汁(玉葱、大根葉) |
|          | かに玉         | チキンのトマトソースかけ    | ほっけの七味焼き                                                                          | 肉豆腐          | さわらの香味焼き       | 豚しゃぶ         | ほきの粕漬け焼き    |
|          | 焼きビーフン      | 青梗菜炒め           | さつま芋の甘煮                                                                           | なすの味噌炒め      | レンコンの塩麴炒め      | ふきの煮物        | 冬瓜のうす煮      |
|          | 漬物          | 漬物              | 昆布佃煮                                                                              | みかん缶         | カリフラワーと胡瓜の甘酢漬け | オレンジ         | 漬物          |
| エネルギー    | 485Kcal     | 446Kcal         | 508Kcal                                                                           | 549Kcal      | 511Kcal        | 436Kcal      | 395Kcal     |

\*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。