



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

6月9日 月			6月10日 火			6月11日 水			6月12日 木			6月13日 金			6月14日 土		
ご飯			ご飯 (B)			季節のメニュー			ご飯			ご飯 (B)			ご飯		
すまし汁			味噌汁 (B)			枝豆ご飯			味噌汁			コンソメスープ			味噌汁		
A	豚肉の炒め物		A	肉そば		すまし汁			A	赤魚の生姜煮		A	キーマカレー		たらのタルタル焼き		
B	マスの塩焼き		B	さばの黒ごま焼き		鶏の紅天と野菜天ぷら			B	チキンソテー照り焼きソース		B	あぶらかれいのバター焼き		鶏肉の葱塩焼き		
ごぼうの甘辛煮			じゃが芋煮			きゅうりの梅肉和え			昆布の炒め煮			コロッケ			ゴーヤチャンフル		
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					
漬物			黄桃缶			メロン			漬物			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)	466	482	エネルギー (kcal)	648	571	エネルギー (kcal)	568		エネルギー (kcal)	463	522	エネルギー (kcal)	608	614	エネルギー (kcal)	551	472
たんぱく(g)	20.0	23.2	たんぱく(g)	22.8	22.2	たんぱく(g)	26.6		たんぱく(g)	24.9	26.7	たんぱく(g)	17.9	18.5	たんぱく(g)	24.9	25.7
塩分(g)	3.5	3.5	塩分(g)	4.9	3.4	塩分(g)	3.4		塩分(g)	3.8	4.2	塩分(g)	2.6	1.9	塩分(g)	3.9	3.9
おやつ ドームケーキカスタード			おやつ ヨーグルトムース			おやつ あじさいゼリー			おやつ 酒饅頭			おやつ ライチゼリー			おやつ クリームパン&ジョア		
6月16日 月			6月17日 火			6月18日 水			6月19日 木			6月20日 金			6月21日 土		
ご飯			ご飯			梅しそご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯		
味噌汁			中華スープ			味噌汁			味噌汁			味噌汁 (A)			中華スープ		
A	ぶりのみそ漬け焼き		A	豆腐ステーキ中華あん		A	赤魚の塩麹焼き		A	鶏肉の生姜焼き		A	白身魚の煮付け		揚げ鶏のレモンソースかけ		
B	鶏肉のマスタード焼き		B	ポークチャップ		B	豚肉の葱塩ソース		B	たらの磯部揚げ		B	塩ラーメン		あじの焼き浸し		
茄子のひすい煮			かにしゅうまい			里芋の煮物			かぶの煮物			ラタトゥイユ			れんこんの旨煮		
キャベツの沢庵和え			もやしサラダ			しろなのみぞれ和え			ほうれん草のお浸し			青梗菜の胡麻和え			オクラのおかか和え		
煮豆			漬物			パイ缶			昆布佃煮			マンゴー缶			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)	542	529	エネルギー (kcal)	497	519	エネルギー (kcal)	445	520	エネルギー (kcal)	453	484	エネルギー (kcal)	455	518	エネルギー (kcal)	574	473
たんぱく(g)	22.2	22.8	たんぱく(g)	15.8	21.2	たんぱく(g)	20.5	18.5	たんぱく(g)	22.6	21.6	たんぱく(g)	20.2	17.3	たんぱく(g)	21.1	21.9
塩分(g)	3.0	2.8	塩分(g)	2.9	2.8	塩分(g)	3.5	3.7	塩分(g)	3.7	4.0	塩分(g)	2.9	4.7	塩分(g)	3.4	3.6
おやつ ピーチゼリー			おやつ 炭酸饅頭			おやつ スイスロールバナナ			おやつ オレンジゼリー&ジョア			おやつ 焼きドーナツチョコ			おやつ 今川焼カスタード		