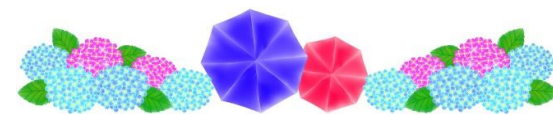




7月 食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

6月23日 月			6月24日 火			6月25日 水			6月26日 木			6月27日 金			6月28日 土		
ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)		
すまし汁(B)			味噌汁			すまし汁			味噌汁			味噌汁			コンソメスープ		
A 冷やしそば			A 卵の千草焼			A 豚肉のピリ辛焼き			A 三色丼			A 鶏肉の玉葱ソースがけ			A ハヤシライス		
B 豚肉とキャベツの炒め物			B ぶりの煮つけ			B たらこのタルタル焼き			B ますのクリームソースがけ			B お魚ハンバーグ照り焼きソース			B 白身魚のピカタ		
かき揚げ(枝豆・コーン)			筑前煮			なすとピーマンの炒め物			じゃが芋の含め煮			かぶのくず煮			ビーフンソテー		
もやしのごま醤油和え			春雨の中華和え			オクラのポン酢和え			大豆のフレンチサラダ			カリフラワーのかにかま和え			キャベツのサラダ		
マンゴー缶			漬物			漬物			オレンジ			漬物			リンゴ缶		
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)	456	575	エネルギー (kcal)	525	530	エネルギー (kcal)	534	530	エネルギー (kcal)	557	593	エネルギー (kcal)	466	434	エネルギー (kcal)	523	488
たんぱく(g)	17.0	22.8	たんぱく(g)	22.1	23.8	たんぱく(g)	18.2	18.6	たんぱく(g)	23.5	25.9	たんぱく(g)	22.4	15.4	たんぱく(g)	16.5	21.6
塩分(g)	2.8	3.2	塩分(g)	3.2	3.8	塩分(g)	3.4	3.5	塩分(g)	3.3	3.1	塩分(g)	2.8	3.8	塩分(g)	3.1	2.7
おやつ あんぱん			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 ドームケーキ(こしあん)			おやつ 吹雪饅頭			おやつ コーヒーゼリー&ジョア		
6月30日 月			7月1日 火			7月2日 水			7月3日 木			7月4日 金			7月5日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯		
味噌汁			味噌汁			コンソメスープ			味噌汁			中華スープ(B)			すまし汁		
A タンドリーチキン			A 肉じゃが			A たらこのトマトソースがけ			A ミートローフ			A 冷やし中華			A メバルのしそ塩麹焼き		
B さばの南蛮漬け			B ますのみりん焼き			B 鶏肉の山椒焼き			B あぶらかれいの葱塩焼き			B かにかま入り卵焼き			B 豚しゃぶ		
えびしゅうまい			キャベツのソテー			ほうれん草とかまぼこの炒め物			ごぼうの旨煮			春巻き			春雨の炒め物		
もやしの三色和え			カリフラワーのおかかマヨ和え			スパゲティのフレンチサラダ			チンゲン菜の辛し和え			なすのお浸し			しろ菜のドレ和え		
漬物			漬物			漬物			漬物			杏仁フルーツ			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)	567	459	エネルギー (kcal)	594	478	エネルギー (kcal)	489	470	エネルギー (kcal)	527	497	エネルギー (kcal)	542	635	エネルギー (kcal)	429	485
たんぱく(g)	21.2	22.8	たんぱく(g)	16.2	21.9	たんぱく(g)	23.3	23.7	たんぱく(g)	23.8	18.1	たんぱく(g)	16.7	20.9	たんぱく(g)	19.5	19.8
塩分(g)	3.0	2.9	塩分(g)	3.5	3.2	塩分(g)	3.6	3.0	塩分(g)	3.4	3.2	塩分(g)	3.8	3.7	塩分(g)	3.4	3.2
おやつ きなこムース&ジョア			おやつ 抹茶あんどう焼き			おやつ メロンゼリー			おやつ 酒饅頭			おやつ オレンジゼリー			おやつ クリームパン		