



所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	ゆかり粥	パン	御飯	御飯	麦御飯
	味噌汁(かぶ、葱)	味噌汁(大根、若布)	味噌汁(玉葱、豆苗)	コンソメスープ	味噌汁(かぶ、オクラ)	味噌汁(舞茸、大根葉)	味噌汁(なす、えのき)
	お魚豆腐揚げ	炒り卵	がんもの煮物	ベーコンソテー	納豆	出し巻き卵	いわしの蒲焼
	しろなの胡麻和え	菜の花とチキンの和え物	畑菜の磯和え	うまい菜とツナのドレ和え	つみれの煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	カリフラワーのサラダ
	ふりかけ	のり佃煮		チョコジャム		たいみそ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	490Kcal	486Kcal	414Kcal	517Kcal	496Kcal	485Kcal	482Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、みつば)	味噌汁(舞茸、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(さや、若布)		すまし汁	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)
	黄桃缶	漬物	りんご缶	漬物	杏仁フルーツ	漬物	昆布佃煮
	Aさばの南蛮漬け	A肉じゃが	Aたらめのトマトソースかけ	Aミートローフ	A冷やし中華	Aメバルのしそ塩麹焼き	A豚肉のにんにく醤油炒め
	Bタンドライチキン	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中華風卵焼き あんかけ御飯スープ	B豚しゃぶ	Bあじのパン粉焼き
	えびしゅうまい	キャベツのソテー	かまぼことほうれん草の炒め物	ごぼうの旨煮	春巻き	春雨のチャプチェ	さつま芋のレモン煮
Aエネルギー	もやし和え	カリフラワーのおかかマヨ和え	スパゲッティのさっぱりサラダ	青梗菜の辛子和え	なすのお浸し	オクラの和え物	豆腐サラダ
	598Kcal	596Kcal	531Kcal	531Kcal	542Kcal	446Kcal	541Kcal
Bエネルギー	490Kcal	479Kcal	512Kcal	499Kcal	635Kcal	502Kcal	590Kcal
おやつ	きなこムース・ジョア	どら焼き・牛乳	メロンゼリー・牛乳	酒饅頭・牛乳	葡萄ムース・牛乳	クリームパン・牛乳	クッキー・牛乳
おやつエネルギー	139Kcal	173Kcal	111Kcal	139Kcal	107Kcal	167Kcal	113Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、えのき)	すまし汁	味噌汁(里芋、葱)	味噌汁(豆腐、みつば)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、人参)	味噌汁(青梗菜、麩)
	豚肉と茄子野菜炒め	ほきの味噌焼き	麻婆豆腐	カニ入りクリームコロッケ・エビフライ	赤魚の塩焼	鶏肉のゆず醤油ソース	かれいの煮つけ
	ひじきのサラダ	白菜の塩昆布和え	大根と大根葉の炒め煮	二色和え	かぶのうす煮	ブロッコリーのサラダ	里芋のごま煮
	漬物	マンゴー缶	漬物	オレンジ	漬物	バナナ	洋ナシ缶
エネルギー	468Kcal	396Kcal	518Kcal	488Kcal	400Kcal	526Kcal	445Kcal

*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。