



所沢かがやきの里 週間予定献立表

日付	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン	中華粥	麦御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、長ネギ)	味噌汁(舞茸、豆苗)	コーンスープ	味噌汁(玉葱、みつば)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(しめじ、揚げ)	味噌汁(うまい菜、えのき)
	野菜炒め	納豆	つみれのコンソメ煮	厚揚げと冬瓜の煮物	大根とさつま揚げの炒め	野菜炒め	麩の卵とじ
	白菜のお浸し	青菜の炒め煮	ポテトサラダ	もやしの生姜醤油和え	長芋とろろ	ほうれん草のおかか和え	なすの昆布つゆ和え
	のり佃煮		ジャム			ふりかけ	梅干し
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	461Kcal	465Kcal	522Kcal	400Kcal	434Kcal	454Kcal	450Kcal
昼	☆七夕献立☆	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	七夕そうめん汁	味噌汁(玉葱、若布)	味噌汁(キャベツ・揚げ)	すまし汁		コンソメスープ	味噌汁(白菜、若布)
	すいか	漬物	マンゴー缶	漬物	カクテル缶	バナナ	漬物
	ちらし寿司	A白身魚の揚げ浸し	A豚肉の生姜焼き	Aさばの塩レモン焼き	A親子煮・御飯・味噌汁	Aシーフードカレー	Aぶりの七味焼き
	夏野菜の炊き合わせ	B華風卵焼き	Bたら和風ムニエル	B牛肉のゆず醤油炒め	Bたぬきうどん	Bとんかつ	B鶏肉と野菜の煮物
		煮物	炒り豆腐	里芋の味噌煮	昆布と大豆の炒め物	青菜のバターソテー	かぶの洋風煮
Aエネルギー		中華サラダ	春雨サラダ	ブロッコリー和え	しろなの和え物	キャロットサラダ	トマトサラダ
		3Kcal	535Kcal	519Kcal	572Kcal	520Kcal	505Kcal
Bエネルギー	499Kcal	502Kcal	503Kcal	485Kcal	516Kcal	539Kcal	486Kcal
おやつ	お星様ゼリー・牛乳	レアチーズムース・牛乳	せんべい・牛乳	ドームケーキ・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳
おやつエネルギー	98Kcal	126Kcal	114Kcal	179Kcal	128Kcal	123Kcal	196Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(南瓜、大根葉)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(畑菜、卵)	コンソメスープ	味噌汁(かぶ、貝割れ)	味噌汁(畑菜、豆腐)	味噌汁(もやし、かぶの葉)
	チキンステーキ	酢豚	さわらの照り焼き	チーズハンバーグ	ますの煮つけ	鶏肉の南部焼き	豚肉の玉葱炒め
	ちくわと蓮根の煮物	あさりとブロッコリーの炒め物	いんげんの香味和え	野菜サラダ	豚肉とごぼうの煮物	冬瓜のかにあんかけ	キャベツのごま和え
	漬物	黄桃缶	漬物	りんご缶	漬物	煮豆	佃煮
エネルギー	544Kcal	495Kcal	477Kcal	469Kcal	438Kcal	467Kcal	469Kcal

*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。