



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

7月7日 月	7月8日 火	7月9日 水	7月10日 木	7月11日 金	7月12日 土
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 (A)	ご飯 (B)
ちらし寿司	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁 (A)	コンソメスープ
そうめん汁	A 白身魚の揚げ浸し	A 豚肉の生姜焼き	A さばの塩しモン焼き	A 親子煮	A シーフードカレー
野菜の炊き合わせ	B 中華風卵焼き	B たらのムニエル	B 牛肉のゆず風味醤油炒め	B ためきうどん	B とんかつ
すいか	大根の煮物	炒り豆腐	里芋の味噌煮	昆布と大豆の炒め物	小松菜のバターソテー
	もやしの中華サラダ	春雨サラダ	フロッコリーのドレ和え	しろ菜の和え物	にんじんサラダ
漬物	漬物	漬物	漬物	カクテル缶	バナナ
栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分
エネルギー (kcal)	499	エネルギー (kcal)	504	エネルギー (kcal)	533
たんぱく (g)	16.6	たんぱく (g)	22.0	たんぱく (g)	19.1
塩分 (g)	3.0	塩分 (g)	3.5	塩分 (g)	4.3
おやつ お星さまゼリー	おやつ りんごムース&ジョア	おやつ あんぱん	おやつ ドームケーキ(カスタード)	おやつ 炭酸饅頭	おやつ 抹茶ゼリー
7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木	7月18日 金	7月19日 土
ご飯 (B)	ご飯	ご飯 (A)	ご飯	ご飯	土用の丑の日
中華スープ	すまし汁	味噌汁 (A)	味噌汁	味噌汁	うな丼
A 中華丼	A 鶏肉と厚揚げの煮物	A メバルの煮付け	A 豚肉のケチャップ焼き	A あじフライとイカリنگフライ	すまし汁
B さばの生姜焼き	B ますの香味焼き	B 盛岡じゃじゃ麺風	B さわらのみりん漬け焼き	B 鶏の治部煮	うまい菜のごま油炒め
えびしゅうまい	スパゲティカレーソテー	れんこん金平	ごぼうの旨煮	豆腐揚げの煮物	胡瓜の酢の物
胡瓜のおろしドレ和え	もやしの柚子風味和え	かぶの甘酢漬け	チンゲン菜の辛し和え	しろ菜のピーナツ和え	りんご缶
洋梨缶	漬物	黄桃缶	漬物	漬物	
栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分
エネルギー (kcal)	567	エネルギー (kcal)	469	エネルギー (kcal)	554
たんぱく (g)	21.5	たんぱく (g)	19.8	たんぱく (g)	24.5
塩分 (g)	3.1	塩分 (g)	2.6	塩分 (g)	3.6
おやつ 豆乳焼きドーナツ&ジョア	おやつ コーヒーゼリー	おやつ スイスロールバナナ	おやつ ずんだどら焼き	おやつ マスカットゼリー	おやつ 黒糖饅頭