



# 所沢かがやきの里

# 週間予定献立表



日付	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	ほたて雑炊	御飯	麦御飯	パン	御飯
	味噌汁(玉葱、オクラ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(えのき、さや)	味噌汁(玉葱、若布)	コンソメスープ	味噌汁(青梗菜、椎茸)
	納豆	温泉卵	高野豆腐の含め煮	さつま揚げとピーマン炒め	かぶのそぼろ煮	ウインナーソテー	いわしの蒲焼
	冬瓜と竹輪の煮物	キャベツとしらすの煮浸し	ほうれん草のごまマヨ和え	菜の花の磯和え	白菜のお浸し	和風サラダ	大根のゆず和え
		たいみそ		ふりかけ	梅干し	ジャム	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	446Kcal	466Kcal	475Kcal	426Kcal	404Kcal	443Kcal	455Kcal
昼	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ	すまし汁	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(里芋、にら)	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(豆腐、葱)	味噌汁(さつま芋、みつば)
	洋ナシ缶	漬物	黄桃缶	漬物	漬物	漬物	漬物
	A中華丼	A鶏肉と厚揚げの煮物	Aめばるの煮つけ・御飯	A豚肉のケチャップ焼き	Aフライ盛り合わせ(鱈フライ・イカリング)	鶏肉と根菜の煮物	A豚肉のごま味噌炒め
	Bさばの生姜焼き	Bますの香味焼き	Bじゃじゃ麺	Bさわらのみりん漬け焼き	B若鶏の治部煮	セレクトなし	Bたらのマスタード焼き
	海鮮シュウマイ	スパゲティカレーソテー	れんこん金平	大根のくず煮	豆腐揚げの煮物	うまい菜のごま油炒め	なすの含め煮
	おろし和え	もやしの柚子風味和え	かぶの甘酢漬け	カリフラワーサラダ	しろなのピーナッツ和え	胡瓜の酢の物	菜の花サラダ
Aエネルギー	569Kcal	510Kcal	474Kcal	528Kcal	649Kcal	453Kcal	564Kcal
Bエネルギー	570Kcal	461Kcal	586Kcal	472Kcal	509Kcal		544Kcal
おやつ	豆乳ドーナツ・ジョア	コーヒーゼリー・牛乳	スイスロール・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	せんべい・牛乳
おやつエネルギー	148Kcal	122Kcal	175Kcal	165Kcal	110Kcal	153Kcal	133Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、にら)	味噌汁(大根、豆苗)	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁(ナス、かぶの葉)	すまし汁	すまし汁
	ほきのチーズ焼き	かれいの南蛮漬け	鶏肉のクリーム煮	白身魚のポン酢かけ	豚肉の葱塩焼き	うな丼	赤魚の山椒焼き
	青梗菜のくるみ和え	じゃが芋炒め	オクラのおかか和え	ひじきの煮物	アスパラサラダ	茶碗蒸し	ぜんまい煮
	漬物	マンゴー缶	佃煮	カクテル缶	オレンジ	りんご缶	パイン缶
エネルギー	456Kcal	570Kcal	461Kcal	459Kcal	462Kcal	551Kcal	442Kcal
						☆土用丑の日☆	

\*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。