



# 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

7月21日 月			7月22日 火			7月23日 水			7月24日 木			7月25日 金			7月26日 土		
ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (B)		
味噌汁			味噌汁			すまし汁			味噌汁			すまし汁			味噌汁 (B)		
A 鶏の唐揚げ			A 豚丼			A 鶏肉のハニーマスタード焼き			A 銀ひらすの黒ごま焼き			A 豚肉の炒め物			A 肉そば		
B メバルの梅焼き			B さばの竜田揚げ			B あぶらかれの田楽焼き			B 豚肉と竹の子の炒め物			B 赤魚のザーサイ蒸し			B ぶりの照り焼き		
南瓜の煮物			れんこん金平			青梗菜のバター炒め			一口がんもの煮物			ごぼうの甘辛煮			じゃが芋の煮物		
キャベツのしその実和え			白菜と春菊の和え物			冷奴			菜の花のなめ茸和え			しろ菜とハムのサラダ			キャベツのおかか和え		
昆布佃煮			りんご缶			漬物			かぶの浅漬け			漬物			洋梨缶		
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)	543	464	エネルギー (kcal)	538	638	エネルギー (kcal)	469	432	エネルギー (kcal)	507	495	エネルギー (kcal)	459	447	エネルギー (kcal)	628	549
たんぱく(g)	22.7	21.8	たんぱく(g)	18.9	19.8	たんぱく(g)	23.2	17.9	たんぱく(g)	24.5	23.1	たんぱく(g)	19.6	19.2	たんぱく(g)	22.1	22.8
塩分(g)	3.2	4.0	塩分(g)	2.9	2.7	塩分(g)	3.3	3.7	塩分(g)	3.3	4.1	塩分(g)	3.6	3.6	塩分(g)	4.5	3.4
おやつ ぶどうゼリー&ジョア			おやつ バニラクレープ			おやつ いちごクリームサンドケーキ			おやつ 炭酸饅頭			おやつ ドームケーキこしあん			おやつ 青りんごゼリー		
7月28日 月			7月29日 火			7月30日 水			7月31日 木			8月1日 金			8月2日 土		
ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)			ご飯			梅しそご飯		
味噌汁			コンソメスープ			味噌汁			中華スープ(B)			味噌汁			味噌汁		
A 赤魚の煮付け			A キーマカレー			A たらのタルタル焼き			A 冷やしそうめん			A ぶりの味噌漬焼き			A 豆腐ステーキ野菜あん		
B 肉豆腐			B あぶらかれのバター焼き			B 鶏肉の葱塩焼き			B 豚肉とキャベツの炒め物			B 照り焼きハンバーグ			B 麻婆なす		
昆布の炒め煮			コロッケ			ゴーヤチャンフル			かき揚げ(枝豆・コーン)			茄子のひすい煮			かにしゅうまい		
菜の花のお浸し			トマトサラダ			ほうれん草の辛し和え			大根サラダ			キャベツの沢庵和え			もやしサラダ		
漬物			パイナップル缶			漬物			マンゴー缶			黄桃缶			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)	454	539	エネルギー (kcal)	613	582	エネルギー (kcal)	566	488	エネルギー (kcal)	485	594	エネルギー (kcal)	526	561	エネルギー (kcal)	494	559
たんぱく(g)	23.9	24.8	たんぱく(g)	18.0	19.2	たんぱく(g)	25.9	26.7	たんぱく(g)	13.8	21.0	たんぱく(g)	20.9	16.6	たんぱく(g)	15.4	15.4
塩分(g)	4.0	4.0	塩分(g)	2.9	2.0	塩分(g)	3.7	3.7	塩分(g)	3.1	2.5	塩分(g)	2.8	3.1	塩分(g)	2.8	3.2
おやつ スイスロールコーヒー			おやつ 抹茶ムース			おやつ ライチゼリー&ジョア			おやつ 吹雪饅頭			おやつ ピーチゼリー			おやつ バナナクレープ		