



8月 食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

8月4日 月			8月5日 火			8月6日 水			8月7日 木			8月8日 金			8月9日 土		
ご飯			ご飯 (A)			ご飯			納涼祭			かにかまちらし寿司			オムライス		
味噌汁			味噌汁(A)			中華スープ			焼きそば			すまし汁			コンソメスープ		
A 鶏肉の生姜焼き			A 白身魚のおろしかけ			A 揚げ鶏のレモンソースかけ			お好み焼き			玉子豆腐あんかけ			青梗菜のソテー		
B たらの磯辺揚げ			B 塩ラーメン			B あじの焼き浸し			春巻き			ほうれん草の白和え			白菜サラダ		
かぶの煮物			ラタトゥイユ			青梗菜のバター炒め			じゃがバター			黄桃缶			洋梨缶		
ほうれん草のお浸し			青梗菜の胡麻和え			冷奴											
佃煮			バナナ			漬物											
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分			栄養成分			栄養成分		
エネルギー (kcal)	456	480	エネルギー (kcal)	467	533	エネルギー (kcal)	559	459	エネルギー (kcal)	621		エネルギー (kcal)	474		エネルギー (kcal)	507	
たんぱく(g)	22.7	21.4	たんぱく(g)	20.4	17.7	たんぱく(g)	20.8	22.2	たんぱく(g)	19.6		たんぱく(g)	18.1		たんぱく(g)	12.2	
塩分(g)	3.6	3.8	塩分(g)	2.9	4.7	塩分(g)	3.3	3.8	塩分(g)	3.4		塩分(g)	4.2		塩分(g)	3.5	
おやつ マスカットゼリー&ジョア			おやつ 炭酸饅頭			おやつ 今川焼カスタード			おやつ すいか			おやつ きなこ黒糖パンケーキ			おやつ あんぱん		
8月11日 月			8月12日 火			8月13日 水			8月14日 木			8月15日 金			8月16日 土		
ご飯 (B)			ご飯			精進料理			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁(B)			味噌汁						味噌汁			味噌汁			味噌汁		
A 鶏南蛮そば			A 豚肉の玉葱ソース			なすの甘辛焼き丼			A 赤魚のごま焼き			A 白身魚の南蛮漬け			A 肉じゃが		
B ますのクリームソースかけ			B お魚ハンバーグ照り焼きソース			けんちん汁			B 豚肉の香味焼き			B タンドリーチキン			B あじの煮つけ		
じゃが芋の含め煮			かぶのくず煮			きざみ昆布の煮物			切り干し大根の煮物			えびしゅうまい			キャベツと魚肉ソーセージの炒め物		
大豆サラダ			カリフラワーのかにかま和え			ごま豆腐			胡瓜のポン酢和え			もやしの三色和え			カリフラワーのおかかマヨ和え		
黄桃缶			漬物			金時豆			漬物			漬物			佃煮		
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分			栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	505	576	エネルギー (kcal)	536	433	エネルギー (kcal)	502		エネルギー (kcal)	433	478	エネルギー (kcal)	500	463	エネルギー (kcal)	554	467
たんぱく(g)	26.3	24.3	たんぱく(g)	19.0	14.9	たんぱく(g)	14.2		たんぱく(g)	21.1	18.4	たんぱく(g)	21.6	23.0	たんぱく(g)	17.5	21.3
塩分(g)	3.5	3.0	塩分(g)	2.8	3.7	塩分(g)	3.2		塩分(g)	3.3	3.4	塩分(g)	3.1	3.0	塩分(g)	4.0	3.7
おやつ コーヒーゼリー			おやつ ドームケーキこしあん			おやつ 練りきり			おやつ メロンゼリー&ジョア			おやつ 酒饅頭			おやつ バニラアイスクリーム		