



食事献立表



所沢やすらぎの星デイサービスセンター

8月18日 月			8月19日 火			8月20日 水			8月21日 木			8月22日 金			8月23日 土		
ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯		
味噌汁			中華スープ			すまし汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁		
A カニクリームコロッケとエビフライ			A 鶏とほろ丼			A メバルのしそ塩麹焼き			A 豚肉のんにく醤油炒め			A さわらの照り焼き			A 白身魚の揚げ煮		
B あぶらかれの葱塩焼き			B 白身魚のみりん漬焼き			B かにかま入り卵焼き			B あじのパン粉焼き			B 焼きそば			B 豚肉のごま焼き		
ごぼうの旨煮			春巻き			春雨の炒め物			さつまいものレモン煮			餃子あんかけ			大根の煮物		
チンゲン菜の辛し和え			素揚げなすのお浸し			オクラのドレ和え			豆腐サラダ			キャベツサラダ			もやしの中華サラダ		
漬物			杏仁フルーツ			漬物			昆布佃煮			りんご缶			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)	529	470	エネルギー (kcal)	581	559	エネルギー (kcal)	445	498	エネルギー (kcal)	555	587	エネルギー (kcal)	521	552	エネルギー (kcal)	478	435
たんぱく(g)	13.7	17.9	たんぱく(g)	20.8	21.1	たんぱく(g)	19.6	18.1	たんぱく(g)	20.7	23.4	たんぱく(g)	21.8	21.2	たんぱく(g)	19.9	22.9
塩分(g)	3.6	3.2	塩分(g)	2.7	3.2	塩分(g)	3.4	3.8	塩分(g)	3.5	3.2	塩分(g)	3.6	4.3	塩分(g)	3.4	3.0
おやつ パインゼリー			おやつ ぶどうゼリー			おやつ チョコ饅頭			おやつ ゆずムース			おやつ 豆乳焼きドーナツ			おやつ 抹茶パンケーキ&ジョア		
8月25日 月			8月26日 火			8月27日 水			8月28日 木			8月29日 金			8月30日 土		
ご飯			ご飯 (A)			ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)			ご飯		
すまし汁			味噌汁(A)			コンソメスープ			味噌汁			中華スープ			すまし汁		
A さばの塩レモン焼き			A 豚肉のゆず風味醤油炒め			A シーフードカレー			A ぶりの七味焼き			A 中華丼			A 厚揚げの肉味噌かけ		
B 中華風卵焼き			B 冷やし中華			B とんかつ			B 鶏肉と野菜の煮物			B さわらの生姜焼き			B あぶらかれの南蛮漬け		
里芋の味噌煮			昆布と大豆の炒め煮			小松菜のバターソテー			かぶのコンソメ煮			えびしゅうまい			じゃが芋炒め		
フロッコリーの青じそ風味			しろ菜の和え物			にんじんサラダ			トマトサラダ			胡瓜のおろしドレ和え			カリフラワーのゆず風味和え		
漬物			カクテル缶			バナナ			漬物			洋梨缶			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)	516	517	エネルギー (kcal)	563	462	エネルギー (kcal)	529	545	エネルギー (kcal)	501	481	エネルギー (kcal)	576	539	エネルギー (kcal)	583	526
たんぱく(g)	20.8	22	たんぱく(g)	19.7	17.3	たんぱく(g)	19.0	14.0	たんぱく(g)	21.0	15.2	たんぱく(g)	20.6	21.4	たんぱく(g)	26.3	17.5
塩分(g)	3.1	3.7	塩分(g)	3.2	3.9	塩分(g)	4.3	3.0	塩分(g)	3.6	3.5	塩分(g)	3.2	2.9	塩分(g)	3.2	3.2
おやつ ドーナツ&カスタード			おやつ ライチゼリー			おやつ 抹茶ゼリー			おやつ 黒糖饅頭			おやつ バニラクレープ&ジョア			おやつ スイスロールコーヒー		