



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

9月1日 月			9月2日 火			9月3日 水			9月4日 木			9月5日 金			9月6日 土		
ご飯 (B)			ご飯			きのこご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁(B)			味噌汁 			味噌汁 			味噌汁 			中華スープ			味噌汁 		
A 冷やし鶏とろろそば			A ほっけの塩焼き			A 豚肉のポン酢炒め			A たらフライとほたて風味フライ			A 豚肉のオイスターソース炒め			A あじの塩麹焼き		
B ますの葱醤油焼き			B 鶏肉のガーリックソースがけ			B さわらのカレー風味焼き			B 豚肉のピリ辛焼き			B 白身魚の梅肉焼き			B 鶏肉ときのこの炒め物		
さつま芋のレモン煮			ごぼうの甘辛煮			なすの含め煮			さつま揚げと昆布の炒り煮			切り干し大根の煮物			冬瓜の土佐煮		
キャベツの磯和え 			春雨サラダ			白菜サラダ			もやしとかにかまサラダ			カリフラワーサラダ			ブロッコリーのフレンチ和え		
マンゴー缶			漬物			カクテル缶			漬物			漬物			黄桃缶		
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)	503	552	エネルギー (kcal)	523	577	エネルギー (kcal)	573	610	エネルギー (kcal)	548	516	エネルギー (kcal)	501	448	エネルギー (kcal)	466	475
たんぱく(g)	19.2	21.0	たんぱく(g)	20.3	22.2	たんぱく(g)	19.4	21.6	たんぱく(g)	17.3	18.9	たんぱく(g)	20	21.3	たんぱく(g)	22.8	21.8
塩分(g)	2.8	2.3	塩分(g)	3.3	2.8	塩分(g)	3.4	3.2	塩分(g)	4.0	3.7	塩分(g)	3.5	3.4	塩分(g)	3.1	2.9
おやつ ピーチゼリー 			おやつ バナナクレープ			おやつ あんぱん 			おやつ マスカットゼリー			おやつ 炭酸饅頭&ジョア			おやつ バナナクリームサンドケーキ		
9月8日 月			9月9日 火			9月10日 水			9月11日 木 			9月12日 金			9月13日 土		
ご飯			ご飯 (A)			ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯		
味噌汁 			味噌汁(A)			味噌汁 			コンソメスープ 			味噌汁 			中華スープ		
A メバルの香味蒸し			A 鶏肉のマスタード焼き			A あぶらかれいのバター醤油焼き			A チキンカレー			A ぶりのみりん焼き			A 麻婆なす 		
B 牛肉のすき焼き煮			B 温玉うどん 			B 鶏肉のパン粉焼き			B ますのクリームソースがけ			B 豚肉と厚揚げの煮物			B ツナ入り卵焼き		
ブロッコリーガーリック炒め			春巻き 			小松菜の煮びたし			コロッケ 			れんこんの塩麹炒め			かぶの白煮		
スパゲティサラダ			オクラのおろしポン酢和え			きゅうりとわかめの和え物			グリーンサラダ			チンゲン菜の磯和え			キャベツの中華和え		
漬物			マンゴー缶 			漬物			りんご缶 			漬物			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)	497	532	エネルギー (kcal)	575	468	エネルギー (kcal)	462	492	エネルギー (kcal)	637	573	エネルギー (kcal)	506	492	エネルギー (kcal)	516	445
たんぱく(g)	22.6	21.4	たんぱく(g)	22.7	16.5	たんぱく(g)	19.2	26.0	たんぱく(g)	15.9	22.1	たんぱく(g)	20.2	19.8	たんぱく(g)	14.9	19.5
塩分(g)	2.9	2.9	塩分(g)	2.9	3.4	塩分(g)	3.4	3.6	塩分(g)	3.7	2.2	塩分(g)	3.1	3.2	塩分(g)	3.3	3.4
おやつ りんごムース			おやつ コーヒーゼリー&ジョア			おやつ アイスクリーム			おやつ いちごゼリー 			おやつ 酒饅頭			おやつ クリームパン		