



9月

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15日 月			9月16日 火			9月17日 水			9月18日 木			9月19日 金			9月20日 土		
お赤飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯 (B)		
すまし汁			味噌汁			味噌汁			コンソメスープ			すまし汁			味噌汁		
野菜天ぷら盛り合わせ			A あじの生姜漬け焼き			A 牛肉と野菜の炒め物			A たらのムニエル			A 豆腐ステーキ野菜あん			A 豚丼		
筑前煮			B 肉団子の酢豚風			B ぶりの照り焼き			B メンチカツとエビフライ			B 和風ツナパスタ			B かにかま卯焼き甘酢あん		
紅白なます			がんもの煮物			冬瓜の旨煮			ハムともやしの炒め物			大根金平			なすの信田煮		
紅白ゼリー			チンゲン菜のおかか和え			フロッコリーサラダ			いんげんのごま和え			キャベツの酢味噌和え			チンゲン菜のナムル		
りんご缶			漬物			漬物			漬物			パイン缶			カクテル缶		
栄養成分	A		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)	509		エネルギー (kcal)	519	579	エネルギー (kcal)	470	495	エネルギー (kcal)	480	552	エネルギー (kcal)	580	523	エネルギー (kcal)	567	535
たんぱく (g)	13.2		たんぱく (g)	23.7	19.1	たんぱく (g)	19.3	22.8	たんぱく (g)	21.0	15.7	たんぱく (g)	18.3	20.9	たんぱく (g)	19.2	17.6
塩分 (g)	2.7		塩分 (g)	3.3	3.3	塩分 (g)	3.0	3.3	塩分 (g)	3.4	3.5	塩分 (g)	2.9	3.9	塩分 (g)	2.8	2.7
おやつ 上用饅頭(赤)			おやつ 今川焼カスタード			おやつ 青りんごゼリー			おやつ ドームケーキチョコ&ジョア			おやつ きなこ黒糖パンケーキ			おやつ ライチゼリー		
9月22日 月			9月23日 火			9月24日 水			9月25日 木			9月26日 金			9月27日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯 (B)			ご飯		
コンソメスープ			すまし汁			味噌汁			味噌汁(B)			すまし汁			味噌汁		
A シーフードカレー			A 豚肉の黒ごま焼き			A さばの粕漬焼き			A 肉そば			A 焼き鳥丼			A ぶりの山椒煮		
B チンゲン菜と豚肉の炒め物			B たらの中華あんかけ			B 肉じゃが			B えび玉甘酢あんかけ			B さわらの煮付け			B 豚肉の葱塩炒め		
ささみチーズフライ			南瓜の鶏そぼろあんかけ			切り干し大根の炒め煮			もやしと揚げの煮物			なすの味噌炒め			里芋の煮っころがし		
キャベツとコーンのサラダ			もやしのわさび和え			カリフラワーの甘酢漬			フロッコリーのマヨサラダ			ほうれん草の菊花和え			もやしのごま和え		
フルーツヨーグルト			みかん缶			漬物			マンゴー缶			オレンジ			昆布佃煮		
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)	673	626	エネルギー (kcal)	572	540	エネルギー (kcal)	541	539	エネルギー (kcal)	637	538	エネルギー (kcal)	520	470	エネルギー (kcal)	527	523
たんぱく (g)	20.4	23.8	たんぱく (g)	21.6	23.7	たんぱく (g)	22.3	20.5	たんぱく (g)	23.3	21.3	たんぱく (g)	20.4	19.9	たんぱく (g)	23.2	20.2
塩分 (g)	2.9	3.2	塩分 (g)	2.9	4.0	塩分 (g)	3.4	3.4	塩分 (g)	3.7	3.4	塩分 (g)	3.1	3.1	塩分 (g)	3.9	3.7
おやつ メロンゼリー			おやつ おはぎ			おやつ ぶどうムース			おやつ 吹雪饅頭			おやつ パニラクレーフ			おやつ ずんだどう焼き&ジョア		