



沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	ゆかり粥	御飯	パン	御飯	麦御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、若布)	味噌汁(えのき、貝割れ)	味噌汁(若布、しろな)	コーンスープ	味噌汁(ナス、貝割れ)	味噌汁(玉葱、えのき)	味噌汁(もやし、葱)
	さつま揚げの炒め煮	高野豆腐の煮物	納豆	野菜炒め	炒り卵	冬瓜と車麩の煮物	はんぺんの煮物
	ほうれん草のさっぱり和え	もやしのゆず和え	里芋の煮物	パンプキンサラダ	春菊のお浸し	ほうれん草の和え物	白菜の塩昆布和え
	ふりかけ			ジャム	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	438Kcal	426Kcal	459Kcal	558Kcal	485Kcal	433Kcal	413Kcal
昼	赤飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	すまし汁	味噌汁(じゃが芋・葱)	味噌汁(白菜、さや)	コンソメスープ	すまし汁	味噌汁(大根、揚げ)	コンソメスープ
	紅白ゼリー	りんご缶	マンゴー缶	漬物	パイン缶	カクテル缶	漬物
	野菜天ぷら盛り合わせ	A鰯の生姜焼き	A牛焼き肉	A白身魚のムニエル	A豆腐ステーキ・御飯	A豚丼	A鶏肉のトマト煮
	筑前煮	B肉団子の酢豚	Bぶりの照り焼き	Bメンチカツ・海老フライ	B和風パスタ	B中華風卵焼き	Bほきのチーズ焼き
	紅白なます	がんもの含め煮	冬瓜の旨煮	ハムともやしの炒め	大根炒め	茄子の信田煮	ちくわといんげん炒め
Aエネルギー		青梗菜のおかか和え	ブロッコリーサラダ	いんげんのごま和え	キャベツの酢味噌和え	青梗菜のナムル	さつまいもサラダ
	509Kcal	521Kcal	505Kcal	513Kcal	585Kcal	568Kcal	490Kcal
Bエネルギー		580Kcal	531Kcal	556Kcal	527Kcal	536Kcal	489Kcal
おやつ	上用饅頭・牛乳	今川焼き・牛乳	青リンゴゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	パンケーキ・牛乳	ライチゼリー・牛乳	チョコドームケーキ・牛乳
	156Kcal	168Kcal	110Kcal	120Kcal	125Kcal	111Kcal	167Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、大根葉)	ワタンスープ	すまし汁	味噌汁(玉葱、麩)	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	味噌汁(南瓜、大根葉)	味噌汁(畑菜、若布)
	しいらの煮付け	干草焼き	かれいの大葉みそ焼き	豚肉のケチャップ炒め	めばるの葱焼き	白身魚の香り蒸し	ますのちゃんちゃん焼き
	えびとカリフラワーのソテー	春雨と野菜のチャプチェ	ごぼうのごま油炒め	五目煮	大豆と昆布の煮物	蓮根のそぼろ炒め	冷奴
	昆布佃煮	浅漬け	漬物	オレンジ	漬物	漬物	黄桃缶
エネルギー	428Kcal	516Kcal	481Kcal	490Kcal	450Kcal	507Kcal	482Kcal

*この施設で使用しているお米は『宮城産 ひとめぼれ』です

*都合により 献立内容や食材が変更する場合がございますのでご了承ください。