



所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	中華粥	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	御飯
	味噌汁(里芋、さや)	味噌汁(小松菜、白ねぎ)	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(南瓜、葱)	クリームスープ	味噌汁(小松菜えのき)	味噌汁(うまい菜、しめじ)
	ツナの青菜炒め	焼き豆腐の煮物	オムレツ	ちくわの甘辛煮	じゃが芋のポトフ	とろろ	魚河岸しょうが醤油
	しらすおろし	キャベツのおかか和え	オクラのなめ茸和え	青菜のからし和え	カリフラワーのごまサラダ	白菜の煮ひたし	キャベツの和え物
	きゃべつのおかか和え	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	メイプルジャム		のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	425Kcal	402Kcal	456Kcal	437Kcal	510Kcal	401Kcal	424Kcal
昼	御飯	五目ごはん	御飯		御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	すまし汁	味噌汁(青菜、麩)		すまし汁	味噌汁(卵、葱)	味噌汁(じゃが芋、貝割れ)
	フルーツヨーグルト	みかん缶	バナナ	マンゴー缶	漬物	昆布佃煮	りんご缶
	Aシーフードカレー	A豚肉の南部焼き	Aさばの粕付け焼き	A肉そば	A焼き鳥丼	Aぶりの山椒煮	Aますのしそ塩麹焼き
	B青梗菜と豚こま炒め	Bたら中華あんかけ	B肉じゃが	B海老玉風・御飯・味噌汁	Bさわらの煮つけ	B豚肉の葱塩炒め	B煮込みハンバーグ
	ささみチーズフライ	南瓜のそぼろあんかけ	切干大根の炒り煮	もやし炒め	茄子の味噌炒め	里芋の煮っ転がし	青梗菜のソテー
Aエネルギー	野菜サラダ	もやしのわさび和え	カリフラワーの甘酢漬	ブロッコリーのマヨサラダ	菊花和え	もやしの胡麻和え	マカロニサラダ
	673Kcal	572Kcal	586Kcal	638Kcal	522Kcal	534Kcal	557Kcal
Bエネルギー	626Kcal	540Kcal	579Kcal	539Kcal	472Kcal	530Kcal	631Kcal
おやつ	メロンゼリー・牛乳	おはぎ・牛乳	葡萄ムース・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	クレープ・牛乳	ずんだどら焼き・ジョア	プリン・牛乳
おやつエネルギー	111Kcal	155Kcal	105Kcal	165Kcal	147Kcal	177Kcal	117Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、かぶ菜)	中華スープ	味噌汁(白菜、豆苗)	具沢山汁	味噌汁(豆腐、青梗菜)	すまし汁	味噌汁(大根、かぶの葉)
	親子煮	赤魚の照り煮	鶏肉の生姜焼き	白身魚の七味焼き	鱈フライ	若鶏の照り焼き	豚肉の中華炒め
	春菊のピーナッツ和え	春雨マヨネーズサラダ	ほうれん草の中華和え	かぶの土佐煮	根菜煮	金平ごぼう	冬瓜のくず煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	オレンジ	洋梨缶	漬物
エネルギー	451Kcal	426Kcal	420Kcal	406Kcal	475Kcal	490Kcal	459Kcal

*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。