



所沢かがやきの里

週間予定献立表

10月10日

日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	うめしそ粥	パン	御飯	麦ごはん	御飯
	味噌汁(玉葱、椎茸)	味噌汁(もやし、油揚げ)	味噌汁(麩、大根葉)	パンプキンスープ	味噌汁(なす、みつば)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(さつま芋、葱)
	高野吹き寄せ	厚焼き卵	さつま揚げの甘辛煮	ミートボール	かぶの中華煮	炒り卵	厚揚げの含め煮
	なすの和風和え	青菜のおかか和え	ほうれん草のなめたけ和え	大根の柚子風味和え	青梗菜のわさび和え	オクラの生姜和え	青菜のマヨ醤油和え
	ふりかけ	たいみそ		杏子ジャム	うめびしお	ふりかけ	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	429Kcal	469Kcal	380Kcal	491Kcal	411Kcal	498Kcal	511Kcal
昼	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁		赤だし	のっぺい汁	すまし汁	味噌汁(椎茸、みつば)
	黄桃缶	マンゴー缶	カクテル缶	バナナ	りんご缶	洋ナシ缶	金時豆
	A酢豚・御飯・味噌汁	Aさばの照り焼き	Aチキンチャップ・御飯・味噌汁	A肉豆腐	Aますの塩焼き	Aポークソテー	Aしいらの和風ムニエル
	Bめばるの煮つけ	B回鍋肉	B海鮮ちゃんぽん	Bシーフード卵焼き	B豚肉ともやしの炒め物	Bあじの生姜焼き	Bメンチカツ
	餃子	竹輪と蓮根の旨煮	なすの煮浸し	ジャガイモ金平	白菜の煮物	かにしゅうまい	冬瓜とちくわの煮物
Aエネルギー	ほうれん草のナムル	いんげんのくるみ和え	うまい菜の和え物	もやしのポン酢あえ	スパゲッティサラダ	春菊のピーナッツ和え	青菜とえのきの和え物
	603Kcal	521Kcal	565Kcal	572Kcal	541Kcal	610Kcal	494Kcal
Bエネルギー	525Kcal	512Kcal	446Kcal	588Kcal	578Kcal	511Kcal	579Kcal
おやつ	チョコ饅頭・牛乳	パインゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	スイスロール・牛乳	桃ゼリー・ジョア	クッキー・牛乳
	139Kcal	110Kcal	185Kcal	114Kcal	175Kcal	122Kcal	113Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	野菜ピラフ	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(里芋、みつば)	味噌汁(白菜、若布)	味噌汁(冬瓜、椎茸)	コンソメスープ	味噌汁(えのき、豆苗)	中華スープ
	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	白身魚のマヨネーズ焼き	銀ひらすの照り焼き	グリルチキン	お魚ハンバーグ	鶏肉の葱塩炒め
	さつま芋の煮物	かぶのかにあんかけ	カリフラワー炒め	五目煮	白菜のレモンドレサラダ	ベーコンとほうれん草の炒め物	和風サラダ
	漬物	うぐいす豆	漬物	漬物		漬物	オレンジ
エネルギー	441Kcal	445Kcal	489Kcal	463Kcal	439Kcal	448Kcal	402Kcal

*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。