



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29日 月			9月30日 火			10月1日 水			10月2日 木			10月3日 金			10月4日 土		
ご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁			すまし汁 			味噌汁(A) 			赤だし 			のっぺ汁			すまし汁 		
A 酢豚 			A さばの照り焼き			A チキンチャップ			A 豚肉豆腐			A ますの塩焼き			A ポークソテー		
B メバルの煮付け			B 豚肉とキャベツの味噌炒め			B シーフードちゃんぽん麺			B ツナ入り卵焼き和風あんかけ			B 豚肉ともやしの炒め物			B あじの生姜焼き		
焼き餃子			竹輪とレンコンの旨煮			冬瓜の旨煮			じゃが芋炒め煮			白菜の煮物			かにしゅうまい		
ほうれん草のナムル			いんげんのくるみ和え			フロコリーサラダ			もやしのポン酢和え			スパゲティサラダ			春菊のピーナツ和え		
漬物 			うぐいす豆			カクテル缶 			漬物			りんご缶 			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)	577	501	エネルギー (kcal)	531	522	エネルギー (kcal)	551	429	エネルギー (kcal)	522	526	エネルギー (kcal)	534	572	エネルギー (kcal)	577	478
たんぱく(g)	20.2	25.0	たんぱく(g)	23.0	20.2	たんぱく(g)	23.2	17.8	たんぱく(g)	19.8	20.1	たんぱく(g)	22.3	19.5	たんぱく(g)	20.2	21.5
塩分(g)	3.5	3.6	塩分(g)	3.3	3.1	塩分(g)	2.7	4.0	塩分(g)	3.2	3.4	塩分(g)	2.4	2.9	塩分(g)	3.6	2.9
おやつ チョコ饅頭			おやつ パインゼリー			おやつ カスタードケーキ			おやつ ぶどうゼリー			おやつ スイスロールバニラ			おやつ ピーチゼリー&ジョア		
10月6日 月			10月7日 火			10月8日 水 寒露 			10月9日 木			10月10日 金			10月11日 土		
ご飯 			ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)			ご飯 			ご飯		
味噌汁			味噌汁 			味噌汁 			味噌汁(B) 			味噌汁			味噌汁 		
A 鶏肉の塩麹焼き			A ソースカツ丼			A たらのパン粉焼き			A きつねうどん			A ぶりの漬け焼き			A さばの照り焼き		
B あじの香味焼き			B さわらのバターチーズ焼き			B 鶏肉のゆず醤油ソース			B 赤魚の照り煮			B 豚バラと大根の煮物			B チキンピカタ		
南瓜の甘煮			かぶと油揚げの煮物			ごぼうとさつま揚げの炒り煮			竹輪の磯辺揚げ			ほうれん草の煮浸し			カリフラワーとピーマンのソテー		
れんこんとツナのサラダ			アスパラサラダ			白菜と青じその実和え			素揚げ茄子のごま醤油和え			もやしの和え物			キャベツとチーズのサラダ		
昆布佃煮			胡瓜の浅漬け			うずら豆			みかん缶 			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)	502	494	エネルギー (kcal)	526	497	エネルギー (kcal)	566	571	エネルギー (kcal)	480	558	エネルギー (kcal)	497	506	エネルギー (kcal)	483	478
たんぱく(g)	22.3	20.8	たんぱく(g)	14.4	22.2	たんぱく(g)	24.9	24.5	たんぱく(g)	14.7	23.5	たんぱく(g)	22.4	15.9	たんぱく(g)	20.7	23.7
塩分(g)	3.5	3.5	塩分(g)	3.5	3.3	塩分(g)	3.0	2.9	塩分(g)	3.9	2.9	塩分(g)	3.6	3.3	塩分(g)	3.2	3.2
おやつ バウムクーヘン			おやつ フリンムース&ジョア			おやつ コーヒーゼリー			おやつ 黒糖饅頭			おやつ パナナクリームサンドケーキ			おやつ クリームパン		