



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

10月13日 月	10月14日 火	10月15日 水	10月16日 木	10月17日 金	10月18日 土
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 (B)	ご飯 (B)	ご飯
味噌汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁(B)	味噌汁
A 豚肉の甘辛煮	A 赤魚の照り焼き	A 鶏ひき肉の味噌焼き	A ハヤシライス	A とろろそば	A ほっけの塩焼き
B 白身魚のピザ焼き風	B 豚肉の塩麹炒め	B 白身魚の七味焼き	B 白身魚の柚庵焼き	B ますの葱醤油焼き	B 鶏肉のガーリックソースがけ
あさりと青梗菜の炒め物	じゃが芋ソテー	ベーコンともやしの炒め物	チーズはんぺんフライ	さつま芋のレモン煮	ごぼうの甘辛煮
素揚げなすのドレ和え	白菜のめた	青菜のナムル	カリフラワーとコーンのサラダ	キャベツとチキンの磯和え	春雨醤油マヨサラダ
漬物	昆布佃煮	漬物	黄桃缶	マンゴー缶	漬物
栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)
塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)
おやつ アイスクリーム	おやつ 炭酸饅頭	おやつ あんぱん	おやつ マスカットゼリー	おやつ ドームケーキチョコ	おやつ いちごゼリー&ジョア
10月20日 月	10月21日 火	10月22日 水	10月23日 木	10月24日 金	10月25日 土
ご飯	ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 (A)
味噌汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁(A)
A たらフライとほたて風味フライ	A 豚肉のオイスターソース炒め	A あじの塩麹焼き	A 鶏肉の照り焼き	A メバルの香味蒸し	A 豚肉のマスタード焼き
B 豚肉のピリ辛焼き	B 白身魚の梅肉焼き	B 鶏肉ときのこの炒め物	B たらのみニエル	B 牛肉のすき焼き煮	B 温玉うどん
さつま揚げと昆布の炒り煮	切り干し大根の煮物	冬瓜の土佐煮	五目豆腐	フロッキーガーリック炒め	春巻き
もやしとかにかまサラダ	カリフラワーのゆかり和え	いんげんのくるみ和え	大根の胡麻ドレサラダ	スパゲティサラダ	オクラのおろしポン酢和え
漬物	漬物	黄桃缶	昆布佃煮	漬物	マンゴー缶
栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)	たんぱく(g)
塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)
おやつ メロンゼリー	おやつ バニラクレープ	おやつ 抹茶ムース&ジョア	おやつ 青りんごゼリー	おやつ 味噌饅頭	おやつ チョコバウムクーヘン