



所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	御飯	御飯	麦御飯	かに雑炊	御飯
	味噌汁(ナス、みつば)	コンソメスープ	味噌汁(えのき、オクラ)	味噌汁(白菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、玉ねぎ)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(白菜、貝割れ)
	厚揚げの甘辛煮	炒り卵	お魚豆腐揚げ	ウインナーソテー	豆腐包み揚げの煮物	いわしの蒲焼	炒り豆腐
	ほうれん草の和え物	ポテトサラダ	キャベツのわさび和え	うまい菜のお浸し	長いもとろろ	ほうれん草の辛子和え	春菊のしらす和え
	たいみそ	ジャム	ふりかけ	うめびしお			たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	466Kcal	490Kcal	494Kcal	464Kcal	495Kcal	432Kcal	475Kcal
昼	御飯	御飯	さつま芋ごはん	御飯	御飯		御飯
	味噌汁(舞茸、いんげん)	中華スープ	味噌汁(玉葱、かぶの葉)	すまし汁	味噌汁(里芋、葱)		味噌汁(卵、白ねぎ)
	漬物	バナナ	黄桃缶	昆布佃煮	漬物	マンゴー缶	パイン缶
	Aフライ盛り合わせ	A豚肉のオイスターソース炒め	Aあじの塩こうじ焼き	A鶏肉の照り焼き	Aめばるの香味蒸し	A豚肉のマスタード焼き・御飯・味噌汁	A白身魚のバター醤油焼き
	B豚肉のピリ辛焼き	Bほきの梅肉焼き	B鶏肉ときのこの炒め	Bたららの和風ムニエル	Bすき焼き煮	Bおかめうどん	B鶏肉のパン粉焼き
	さつま揚げと昆布の炒り煮	切干大根の煮物	冬瓜の土佐煮	五目豆腐	ブロッコリーガーリック炒め	春巻き	小松菜の煮浸し
Aエネルギー	イタリアンサラダ	カリフラワーのゆかり和え	いんげんのくるみ和え	大根サラダ	スパゲッティサラダ	おろし和え	胡瓜と若布の和え物
	548Kcal	517Kcal	464Kcal	533Kcal	501Kcal	578Kcal	502Kcal
Bエネルギー	516Kcal	461Kcal	473Kcal	520Kcal	518Kcal	469Kcal	522Kcal
おやつ	メロンゼリー・牛乳	クレープ・牛乳	せんべい・ジョア	青りんごゼリー・牛乳	ロアンヌ・牛乳	チョコパイ・牛乳	酒まんじゅう・牛乳
おやつエネルギー	111Kcal	128Kcal	112Kcal	110Kcal	137Kcal	220Kcal	139Kcal
夕	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(若布、大根葉)	味噌汁(白菜、豆苗)	中華スープ	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(大根、若布)	すまし汁	味噌汁(青梗菜、人参)
	鶏肉のマヨネーズ焼き	赤魚の胡麻焼き	しゅうまい	かれいの煮付け	ポークピカタ	ほきの味噌煮	豚肉の生姜炒め
	焼きビーフン	かぶのくず煮	ほうれん草サラダ	なすのピリ辛炒め	キャベツのサラダ	もやしの炒め物	南瓜の甘煮
	洋ナシ缶	漬物		オレンジ	カクテル缶	漬物	漬物
エネルギー	534Kcal	420Kcal	471Kcal	457Kcal	507Kcal	391Kcal	492Kcal

*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。