



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27日 月			10月28日 火			10月29日 水			10月30日 木			10月31日 金			11月1日 土		
ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯			 ハロウィン			ご飯		
コンソメスープ(B)			味噌汁 			中華スープ			味噌汁 			にんじんピラフ			味噌汁 		
A 味噌ラーメン			A ぶりのみりん焼き			A 麻婆なす 			A さばの塩焼き			パンフキンスープ			A あじの生姜漬け焼き		
B ますのクリームソースがけ			B 豚肉と厚揚げの煮物			B ツナ入り卵焼き			B 豚肉ソテーおろしソースがけ			南瓜コロケとイカリングフライ			B 肉団子の酢豚風		
シュウマイ			れんこんの塩麹炒め			かぶの白煮			マカロニソテー			野菜とチーズのサラダ			ひじきの五目煮		
青菜のごま和え			チンゲン菜の磯和え			キャベツの中華和え			春菊のなめ茸和え			 			チンゲン菜のおかか和え		
りんご缶 			漬物			漬物			漬物			 			胡瓜の浅漬け		
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)	570	613	エネルギー (kcal)	521	491	エネルギー (kcal)	515	449	エネルギー (kcal)	483	519	エネルギー (kcal)	671		エネルギー (kcal)	438	504
たんぱく(g)	24.7	26.0	たんぱく(g)	20.2	19.8	たんぱく(g)	14.9	20.0	たんぱく(g)	21.3	19.7	たんぱく(g)	16.6		たんぱく(g)	21.2	16.4
塩分(g)	3.8	3.0	塩分(g)	3.1	3.2	塩分(g)	3.3	3.5	塩分(g)	3.7	3.8	塩分(g)	4.3		塩分(g)	3.7	3.5
おやつ 酒饅頭			おやつ ライチゼリー			おやつ 吹雪饅頭&ジョア			おやつ いちごクリームサンドケーキ			おやつ 紫芋ようかん 			おやつ 今川焼カスタード		
11月3日 月			11月4日 火			11月5日 水			11月6日 木			11月7日 金			11月8日 土		
ご飯			ご飯 (A)			ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)			五目御飯		
コンソメスープ			すまし汁 			味噌汁			コンソメスープ 			コンソメスープ 			すまし汁 		
A たらのムニエル			A 豆腐ステーキ野菜あん			A 豚丼 			A 鶏肉のトマト煮			A シーフードカレー			A 豚肉の黒ごま焼き		
B チキンカツタルタルソース			B 和風ツナパスタ			B かにかま卵焼き甘酢あん			B 白身魚のチーズ焼き			B チンゲン菜と豚肉の炒め物			B さわらの中華あんかけ		
ハムともやしの炒め物			大根金平			なすの信田煮			竹輪といんげんの炒め物			コロケ 			南瓜の甘煮		
いんげんのごま和え			キャベツの酢味噌和え			チンゲン菜のナムル			マカロニサラダ			キャベツとコーンのサラダ			もやしのわさび和え		
昆布佃煮			パイ缶 			カクテル缶			漬物			フルーツヨーグルト			みかん缶 		
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)	526	595	エネルギー (kcal)	573	515	エネルギー (kcal)	554	521	エネルギー (kcal)	500	499	エネルギー (kcal)	604	557	エネルギー (kcal)	557	572
たんぱく(g)	21.4	17.0	たんぱく(g)	18.1	20.6	たんぱく(g)	19.1	17.4	たんぱく(g)	21.6	24.5	たんぱく(g)	15.6	19.0	たんぱく(g)	19.5	21.7
塩分(g)	3.7	3.5	塩分(g)	2.9	3.9	塩分(g)	2.8	2.7	塩分(g)	3.0	3.3	塩分(g)	4.1	2.6	塩分(g)	3.2	3.7
おやつ 抹茶ムース&ジョア			おやつ きなこ黒糖パンケーキ			おやつ ピーチゼリー			おやつ ドームケーキチョコ			おやつ メロンゼリー			おやつ あんぱん		