



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

11月10日 月			11月11日 火			11月12日 水			11月13日 木			11月14日 金			11月15日 土		
ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯 		
味噌汁			すまし汁			味噌汁 			味噌汁 			味噌汁(B)			すまし汁		
A 酢豚 			A 焼き鳥丼			A ぶりの山椒煮			A ますのしそ塩麴焼き			A 肉そば			A さばの照り焼き		
B えび玉甘酢あんかけ			B さわらの煮付け			B 豚肉の葱塩炒め			B 煮込みハンバーグ			B メバルの煮付け			B 豚肉とキャベツの味噌炒め		
かぶの土佐煮			なすの味噌炒め			里芋の煮っころかし			千ゲン菜と魚肉ソーセージソテー			焼き餃子			焼き竹輪とレンコンの旨煮		
青菜のごま和え			ほうれん草の菊花和え			もやしのごま和え			スパゲティフレンチサラダ			ほうれん草のナムル			いんげんのくるみ和え		
りんご缶 			オレンジ 			昆布佃煮			漬物			黄桃缶			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)	531	477	エネルギー (kcal)	477	427	エネルギー (kcal)	526	515	エネルギー (kcal)	505	607	エネルギー (kcal)	653	513	エネルギー (kcal)	496	486
たんぱく(g)	17.7	20.2	たんぱく(g)	20.3	19.8	たんぱく(g)	23.0	19.8	たんぱく(g)	21.7	19.0	たんぱく(g)	25.0	24.7	たんぱく(g)	22.1	19.1
塩分(g)	3.4	4.0	塩分(g)	3.1	3.1	塩分(g)	3.9	3.7	塩分(g)	3.6	4.2	塩分(g)	3.6	3.2	塩分(g)	3.8	3.6
おやつ ずんだどら焼き			おやつ ぶどうムース			おやつ ドームケーキこしあん&ジョア			おやつ パインゼリー			おやつ 炭酸饅頭			おやつ カスタードケーキ		
11月17日 月			11月18日 火			11月19日 水			11月20日 木			11月21日 金			11月22日 土		
ご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯			ご飯			ご飯 (B) 		
赤だし 			のっぺい汁 			すまし汁 (A)			味噌汁 			味噌汁 			味噌汁		
A 豚肉豆腐			A ますの塩焼き			A 千キンソテー			A 白身魚のムニエル			A 豚肉の塩麴焼き			A ソースカツ丼		
B えび入り卵焼き和風あんかけ			B 豚肉ともやしの炒め物			B シーフードちゃんぽん麺			B ポテトサラダロールフライ			B あじの香味焼き			B さわらのバターチーズ焼き		
じゃが芋炒め煮			白菜の煮物			かにしゅうまい			冬瓜と焼き竹輪の煮物			南瓜の煮物			かぶと油揚げの含め煮		
もやしのポン酢和え			マカロニサラダ			春菊のピーナツ和え			しろ菜とえのきの和え物			れんこんとツナの胡麻ドレサラダ			アスパラサラダ		
漬物			カクテル缶			マンゴー缶 			漬物			漬物			洋梨缶 		
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)	522	502	エネルギー (kcal)	535	572	エネルギー (kcal)	585	458	エネルギー (kcal)	454	566	エネルギー (kcal)	531	471	エネルギー (kcal)	558	532
たんぱく(g)	19.8	20.9	たんぱく(g)	22.6	19.6	たんぱく(g)	23.7	19.5	たんぱく(g)	23.9	12.1	たんぱく(g)	18.8	21.0	たんぱく(g)	14.6	22.6
塩分(g)	3.2	3.4	塩分(g)	2.4	2.9	塩分(g)	3.1	4.1	塩分(g)	3.5	4.0	塩分(g)	3.6	3.5	塩分(g)	3.1	2.9
おやつ メロンムース			おやつ スイスロールバニラ			おやつ ライチゼリー			おやつ 黒糖饅頭			おやつ 抹茶ゼリー			おやつ パウムクーヘン&ジョア		