



# 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24日 月			11月25日 火			11月26日 水			11月27日 木			11月28日 金			11月29日 土		
秋の爽りメニュー			ご飯			ご飯			ご飯 (B)			ご飯			ご飯 (B)		
栗甘露煮入りおこわ			味噌汁 			味噌汁 			コンソメスープ			味噌汁 			すまし汁 (B) 		
すまし汁			A 赤魚の塩焼き			A さばの照り焼き			A ハヤシライス			A 豚肉の甘辛生姜煮			A きつねうどん		
筑前煮			B 豚バラと大根の煮物			B チキンピカタ			B ますの柚庵焼き			B 白身魚のピザ風焼き			B 豚肉の生姜炒め		
春菊と菊花のお浸し			ほうれん草の煮浸し			カリフラワーとピーマンソテー			ビーフン炒め			あさりとチンゲン菜の炒め物			ちくわの磯辺揚げ		
 柿 			もやしの和え物			キャベツとチーズサラダ			フロッキーとコーンサラダ			きのこのおろし和え			素揚げなすのごま醤油和え		
漬物			漬物			漬物			バナナ 			漬物			みかん缶 		
栄養成分			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)	498		エネルギー (kcal)	424	509	エネルギー (kcal)	484	478	エネルギー (kcal)	602	538	エネルギー (kcal)	454	445	エネルギー (kcal)	511	614
たんぱく (g)	18.1		たんぱく (g)	21.8	16.1	たんぱく (g)	20.8	23.9	たんぱく (g)	20.7	22.2	たんぱく (g)	19.7	24.6	たんぱく (g)	15.3	20.5
塩分 (g)	3.1		塩分 (g)	3.3	3.3	塩分 (g)	3.2	3.0	塩分 (g)	3.5	2.7	塩分 (g)	3.6	3.9	塩分 (g)	3.8	2.5
おやつ もみじ饅頭			おやつ チーズムース			おやつ クリームパン&ジョア			おやつ コーヒーゼリー			おやつ いちごクレープ			おやつ 吹雪饅頭		
12月1日 月			12月2日 火			12月3日 水			12月4日 木			12月5日 金			12月6日 土		
ご飯			ご飯 (A)			ご飯			ご飯			ご飯 			ご飯		
味噌汁 			味噌汁 			味噌汁 			すまし汁			 味噌汁 			味噌汁 		
A チキンカツ			A ますの塩麹焼き			A 鶏ひき肉入り卵焼き			A あじの味噌焼き			A タンドリーチキン			A 豚肉のんにく醤油炒め		
B 白身魚のチーズ焼き			B  焼きそば			B メバルの照り焼き			B 中華鶏五目豆腐			B たらのムニエルバター醤油ソース			B さばの塩焼き		
五目大豆煮			素揚げなすの煮物			冬瓜の旨煮			ひじきの煮物			じゃが芋の煮物			レンコンと糸こんにゃく煮		
チンゲン菜とツナのごま醤油和え			ほうれん草のゆずドレ和え			春菊のきのこ和え			いんげんのツナ和え			白菜のたくあん和え			しろ菜のくるみ和え		
漬物			洋梨缶 			漬物			漬物			漬物			金時豆		
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)	530	575	エネルギー (kcal)	499	545	エネルギー (kcal)	490	417	エネルギー (kcal)	438	473	エネルギー (kcal)	454	476	エネルギー (kcal)	534	516
たんぱく (g)	20.2	27.1	たんぱく (g)	21.0	19.7	たんぱく (g)	23.2	19.3	たんぱく (g)	21.5	22.6	たんぱく (g)	23.4	22.6	たんぱく (g)	19.8	21.4
塩分 (g)	3.7	3.6	塩分 (g)	3.7	3.9	塩分 (g)	3.1	3.7	塩分 (g)	3.3	3.1	塩分 (g)	3.2	3.8	塩分 (g)	3.1	3.1
おやつ いちごクリームサンドケーキ			おやつ カスタードケーキ&ジョア			おやつ 抹茶ムース			おやつ ぶどうゼリー			おやつ 吹雪饅頭			おやつ ドームケーキチョコ		