



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	麦ごはん	御飯	御飯	御飯	うめしそ粥
	味噌汁(南瓜、葱)	クリームスープ	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(玉葱、舞茸)	味噌汁(もやし、油揚げ)	味噌汁(麸、大根葉)
	ちくわの甘辛煮	じゃが芋のポトフ	とろろ	魚河岸しょうが醤油	納豆	厚焼き卵	さつま揚げの甘辛煮
	青菜のからし和え	カリフラワーごまサラダ	白菜の煮浸し	キャベツの和え物	なすの煮浸し	青菜のおかか和え	ほうれん草のツナ和え
	ふりかけ	ジャム		のり佃煮		たいみそ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	446Kcal	553Kcal	401Kcal	424Kcal	434Kcal	469Kcal	339Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	味噌汁(揚げ、キャベツ)	すまし汁	味噌汁(卵、水菜)	味噌汁(じゃが芋、玉葱)		すまし汁	味噌汁(大根、さや)
	マンゴー缶	漬物	昆布佃煮	バナナ	黄桃缶	漬物	漬物
	A酢豚	A焼き鳥丼	Aぶりの山椒煮	Aますの塩麹焼き	Aめばるの煮つけ	Aさばの照り焼き	Aチキンチャップ
	B鍋 小鉢は1品	B鍋 小鉢は1品	B鍋 小鉢は1品	B鍋 小鉢は1品	B鍋 小鉢は1品	B回鍋肉	Bあじの竜田揚げ
	かぶの土佐煮	なすのみそ炒め	里芋の煮っころがし	青梗菜のソテー	餃子	ちくわとれんこんの旨煮	カリフラワーソテー
△エネルギー	ブロッコリーとカニサラダ	菊花和え	もやしのごま和え	スパサラダ	ほうれん草のナムル	いんげんのくるみ和え	うまい菜の和え物
	568Kcal	470Kcal	527Kcal	549Kcal	657Kcal	507Kcal	474Kcal
	514Kcal	420Kcal	523Kcal	649Kcal	518Kcal	494Kcal	482Kcal
おやつ	ずんだどら焼き・牛乳	葡萄ムース・牛乳	ドームケーキ・ジョア	パインゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	いちごゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳
おやつエネルギー	165Kcal	107Kcal	180Kcal	110Kcal	128Kcal	110Kcal	185Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	具沢山汁	味噌汁(豆腐、青梗菜)	すまし汁	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(小松菜、麸)	味噌汁(里芋、みつば)	味噌汁(白菜、若布)
	白身魚の七味焼き	コロッケ盛り合わせ(若鶏の照り焼き	豚肉の卵とじ	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスター焼き	白身魚のマヨネーズ焼き
	もやし炒め	根菜煮	金平ごぼう	冬瓜のくず煮	さつま芋の煮物	かぶのかにあんかけ	なすの煮浸し
	漬物	オレンジ	洋梨缶	高菜漬け	漬物	パイン缶	りんご
エネルギー	416Kcal	519Kcal	490Kcal	485Kcal	448Kcal	448Kcal	527Kcal

*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。