



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(麩、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ますの塩麴焼き | 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 |
| | 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 |
| Aエネルギー | 568Kcal | 470Kcal | 527Kcal | 549Kcal | 657Kcal | 507Kcal | 474Kcal |
| Bエネルギー | 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、麩) | 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ド焼き | 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。