



# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



| 日付     | 11月17日      | 11月18日      | 11月19日           | 11月20日      | 11月21日     | 11月22日        | 11月23日      |
|--------|-------------|-------------|------------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| 曜日     | 月           | 火           | 水                | 木           | 金          | 土             | 日           |
| 朝      | 御飯          | 御飯          | 麦ごはん             | 菜飯          | パン         | 御飯            | 御飯          |
|        | 味噌汁(玉葱、青梗菜) | 味噌汁(ナス、みつば) | 味噌汁(小松菜、揚げ)      | 味噌汁(さつま芋、葱) | パンプキンスープ   | 味噌汁(みつば、わかめ)  | 味噌汁(玉葱、麩)   |
|        | ミートボール      | かぶの中華煮      | 炒り卵              | 厚揚げの含め煮     | トマトオムレツ    | 納豆            | がんもの煮物      |
|        | 大根の柚子風味和え   | 青梗菜のわさび和え   | オクラの生姜和え         | もやしのマヨ醤油和え  | イタリアンサラダ   | 小松菜とはんぺんの炒め煮  | 青梗菜のお浸し     |
|        | のり佃煮        | うめびしお       | ふりかけ             |             | ジャム        |               |             |
|        | 牛乳          | 牛乳          | 牛乳               | 牛乳          | 牛乳         | 牛乳            | 牛乳          |
|        | エネルギー       | 445Kcal     | 411Kcal          | 498Kcal     | 493Kcal    | 500Kcal       | 447Kcal     |
| 昼      | 御飯          | 御飯          |                  | 御飯          | 御飯         | 御飯            | 御飯          |
|        | 赤だし         | のっぺ汁        |                  | 味噌汁(椎茸、みつば) | 味噌汁(しろな、麩) | 味噌汁(もやし、大根葉)  | 味噌汁(えのき、豆苗) |
|        | バナナ         | カクテル缶       | マンゴー缶            | 漬物          | 漬物         | 洋梨缶           | うずら豆        |
|        | A肉豆腐        | Aますの塩焼      | Aチキンステーキ・御飯・すまし汁 | Aしいらの和風ムニエル | A豚肉の塩麩焼き   | Aソースカツ丼       | A白身魚のパン粉焼き  |
|        | Bシーフード卵焼き   | B豚肉ともやしの炒め物 | B海鮮ちゃんぽん         | B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 | B鶏肉の柚子醤油ソース |
|        | じゃが芋の金平     | 白菜の煮物       | かにしゅうまい          | 冬瓜と竹輪の煮物    | 南瓜の煮物      | かぶと油揚げの含め煮    | ごぼうの炒り煮     |
|        | もやしのポン酢和え   | マカロニサラダ     | 春菊のピーナッツ和え       | 青菜とえのきの和え物  | 蓮根サラダ      | アスパラサラダ       | 白菜と青しその実和え  |
| Aエネルギー | 572Kcal     | 541Kcal     | 590Kcal          | 464Kcal     | 537Kcal    | 563Kcal       | 571Kcal     |
| Bエネルギー | 552Kcal     | 578Kcal     | 460Kcal          | 576Kcal     | 477Kcal    | 537Kcal       | 580Kcal     |
| おやつ    | ぼたぼた焼き・牛乳   | スイスロール・牛乳   | ライチゼリー・牛乳        | 黒糖饅頭・牛乳     | 抹茶ゼリー・牛乳   | クッキー・ジョア      | バームクーヘン・牛乳  |
|        | エネルギー       | 114Kcal     | 175Kcal          | 111Kcal     | 153Kcal    | 122Kcal       | 125Kcal     |
| 夕      | 御飯          | 野菜ピラフ       | 御飯               | 御飯          | 御飯         | 御飯            | 御飯          |
|        | 味噌汁(冬瓜、貝割れ) | コンソメスープ     | 味噌汁(えのき、豆苗)      | 中華スープ       | すまし汁       | 味噌汁(卵、貝割れ)    | 中華スープ       |
|        | 銀ひらすの照り焼き   | グリルチキン      | お魚ハンバーグ          | 鶏肉の葱塩炒め     | めばるの生姜煮    | ほきの梅肉焼き       | 麻婆豆腐        |
|        | 五目煮         | キャベツのレモンサラダ | ベーコンとほうれん草の炒め物   | 和風サラダ       | なすのしぎ焼き    | コンソメ煮         | うまい菜の中華和え   |
|        | 漬物          |             | 漬物               | りんご         | 黄桃缶        | 浅漬け           | オレンジ        |
| エネルギー  | 462Kcal     | 404Kcal     | 448Kcal          | 413Kcal     | 465Kcal    | 448Kcal       | 483Kcal     |

\*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。