



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	12月22日	2月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	麦御飯	御飯	鮭粥	御飯	御飯
	味噌汁(若布、しめじ)	コーンスープ	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(玉葱、大根葉)	味噌汁(青梗菜、麩)	味噌汁(かぶ、オクラ)
	はんぺん煮つけ	ハムソテー	ちくわの煮物	厚焼き卵	高野豆腐の含め煮	納豆	野菜炒め
	プロッコリーゆず和え	ポテトサラダ	とろろいも	青梗菜のお浸し	おかか和え	角天と大根の煮物	カリフラワーサラダ
	たいみそ	マーガリン		ふりかけ			ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	エネルギー	432Kcal	520Kcal	407Kcal	428Kcal	379Kcal	460Kcal
昼	御飯	御飯	☆クリスマス献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁	味噌汁(舞茸、豆苗)	バターライス	すまし汁	味噌汁(さつま芋、葱)	コンソメスープ	すまし汁
	漬物	煮豆	ミネストローネスープ	漬物	パイン缶	みかん缶	佃煮
	Aさばの西京焼き	A赤魚のザーサイ蒸し	フライドチキン	Aかれいの田楽焼き	A豚肉のハニーマスター焼き	Aたらのパン粉焼き	A豆腐ステーキ 肉みそかけ
	B豚肉ソテー香味ソースかけ	B豚肉の卵とじ	キャベツパスタ	B鶏そぼろ丼	Bますの山椒焼き	Bスパゲッティミートソース	Bしいらの南蛮付け
	南瓜のいとこ煮	ほうれん草のバターソテー	ミモザサラダ	ごぼう甘辛炒め	キザミ昆布の煮物	プロッコリーソテー	ベーコンポテト
	茄子の和え物	いんげんの辛子和え	フルーツヨーグルト	ほうれん草のシラス和え	グリーンサラダ	ツナサラダ	白菜の中華サラダ
エネルギー	588Kcal	434Kcal	706Kcal	467Kcal	513Kcal	502Kcal	564Kcal
	593Kcal	540Kcal		466Kcal	466Kcal	527Kcal	521Kcal
おやつ おやつエネルギー	炭酸饅頭・牛乳	クッキー・牛乳	ケーキ・ジョア	あんぱん・牛乳	ドームケーキ・牛乳	桃ムース・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳
	128Kcal	113Kcal	198Kcal	196Kcal	179Kcal	106Kcal	122Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(さや、えのき)	味噌汁(白菜、人参)	すまし汁	味噌汁(小松菜、人参)	味噌汁(豆腐、大根葉)	味噌汁(冬瓜、貝割れ)
	肉団子の甘酢煮	青椒肉絲	銀ひらすの七味焼き	豚肉の味噌炒め	ほっけの塩焼	鶏肉と里芋の煮物	蒸し魚の香味ポン酢かけ
	しろなのナムル	春雨サラダ	小松菜の煮ひたし	冬瓜の和風あんかけ	キャベツの洋風煮	卵豆腐～銀あん～	五目炒り煮
	マンゴー缶	洋梨缶	漬物	バナナ	漬物	浅漬け	りんご
エネルギー	519Kcal	523Kcal	401Kcal	476Kcal	401Kcal	445Kcal	461Kcal

*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。