



食事献立表



所沢やすらぎの里サービスセンター

12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土
ご飯 冬至 すまし汁	ご飯 味噌汁	Merry Christmas	ご飯 (A) すまし汁	ご飯	ご飯 (A) コンソメスープ
A さばの西京焼き	A 赤魚のザーサイ蒸し	バターライス	A あぶらかれいの田楽焼き	A 豚肉のハニーマスタード焼き	A たらのパン粉焼き
B 豚肉ソテー香味ソースかけ	B 豚肉の卵とじ	ミネストローネ	B 鶏そぼろ丼	B ますの山椒焼き	B スパゲティミートソース
南瓜のいとこ煮	ほうれん草のバターソテー	フライドチキン	ごぼう甘辛炒め	きざみ昆布の煮物	フロッコリー・ソテー
素揚げなすの和え物	いんげんの辛し和え	フロッコリーの卵サラダ	ほうれん草のしらす和え	野菜サラダ	もやしとツナのゆず醤油和え
漬物	金時豆	フルーツヨーグルト	バナナ	漬物	みかん缶
栄養成分	A B	栄養成分	A B	栄養成分	A B
エネルギー (kcal)	588 616	エネルギー (kcal)	434 539	エネルギー (kcal)	507 506
たんぱく(g)	21.2 19.4	たんぱく(g)	22.2 25.2	たんぱく(g)	18.1 22.2
塩分(g)	3.1 3.6	塩分(g)	2.9 3.3	塩分(g)	2.5 3.0
おやつ 炭酸饅頭	おやつ お楽しみおやつ	おやつ いちごケーキ&ショア	おやつ ピーチムース	おやつ ドームケーキカスター	おやつ あんぱん
12月29日 月	12月30日 火	12月31日 水	1月1日 木	1月2日 金	1月3日 土
ご飯	ご飯	大晦日	謹賀新年 ご飯	かにかまちらし寿司	お赤飯
味噌汁	味噌汁	年越しそば	すまし汁	赤だし	すまし汁
A 銀ひらすの照り焼き	A 洋風卵焼きトマトソース	天ぷら (えび・さつま芋・野菜かき揚げ)	お刺身2種盛り	鶏の野菜巻き	ますの照り焼き はんぺんたらごソースのせ添え
B 酢鶏	B あじの煮つけ	春菊のお浸し	祝い肴	菜の花と菊花のお浸し	胡瓜とわかめの酢の物
いんげんと木耳炒め	大根のとろみ煮	黄桃缶	紅白なます	カクテル缶	祝い肴
もやしとハムのドレ和え	オクラのしらす和え	みかん	みかん	みかん缶	
漬物	白菜浅漬け				
栄養成分	A B	栄養成分	A B	栄養成分	
エネルギー (kcal)	451 475	エネルギー (kcal)	525 429	エネルギー (kcal)	455
たんぱく(g)	20.5 21.4	たんぱく(g)	20.5 23.5	たんぱく(g)	20.0
塩分(g)	4.0 3.6	塩分(g)	3.7 3.7	塩分(g)	3.0
おやつ もみじ饅頭	おやつ チーズムース	おやつ ライチゼリー	おやつ 千支饅頭&甘酒	おやつ 練り切り(寿)	おやつ 上用饅頭(赤)