



所沢かがやきの里

週間予定献立表

| 日付 | 12月29日 | 12月30日 | 12月31日 | 1月1日 | 1月2日 | 1月3日 | 1月4日 |
|----------|------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------|---------------|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 麦御飯 | ほたて雑炊 |
| | 味噌汁(ナス、豆苗) | 味噌汁(玉葱、麩) | 味噌汁(小松菜、揚げ) | すまし汁 | 味噌汁(麩、長ネギ) | 味噌汁(舞茸、葱) | 味噌汁(しろな、麩) |
| | がんもの含め煮 | ミートボール柚子おろし | 納豆 | 里芋と竹輪の含め煮 | 高野豆腐の煮物 | 厚揚げの煮物の煮物 | いわしの蒲焼 |
| | 青梗菜のチキン和え | ブロッコリーの和風サラダ | 野菜炒め | ほうれん草の白和え | いんげんのごま酢和え | キャベツのツナ和え | ブロッコリーの和え物 |
| | のり佃煮 | ふりかけ | | 梅干し | たいみそ | ふりかけ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| エネルギー | 412Kcal | 423Kcal | 455Kcal | 413Kcal | 424Kcal | 432Kcal | 422Kcal |
| 昼 | 御飯 | 御飯 | ~年越し~ | 御飯 | ~お正月~ | お赤飯 | 御飯 |
| | 味噌汁(玉葱、若布) | 味噌汁(かぶ) | | すまし汁 | 赤だし | すまし汁 | 味噌汁(みつば、舞茸) |
| | 漬物 | パイン缶 | | みかん | カクテル缶 | みかん | マンゴー缶 |
| | A銀ひらすの照り焼き | A洋風卵焼き | 年越しそば | おさしみ | かにちらし寿司 | 祝肴 | Aさばの照り焼き |
| | B酢鶏 | B鯵の煮つけ | 天ぷら | おせち盛り合わせ | 鶏の野菜巻き | おせち盛り合わせ | B彩り擬製豆腐 |
| | きくらげの炒め | 大根のべっこ煮 | 春菊のお浸し | 紅白なます | 菜の花のお浸し | 酢の物 | じゃが煮 |
| Aエネルギー | 437Kcal | 530Kcal | 509Kcal | 455Kcal | 510Kcal | 536Kcal | 489Kcal |
| Bエネルギー | 461Kcal | 444Kcal | | お重でおせち | | | 504Kcal |
| おやつ | もみじ饅頭・牛乳 | レアチーズムース・牛乳 | バームクーヘン・牛乳 | 干支饅頭・甘酒 | ねりきり牛乳 | 上用饅頭・牛乳 | いちごゼリー・牛乳 |
| おやつエネルギー | 170Kcal | 110Kcal | 137Kcal | 182Kcal | 126Kcal | 156Kcal | 110Kcal |
| 夕 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | かきたま汁 | 味噌汁(しめじ、豆苗) | 味噌汁(豆腐、にら) | 味噌汁(かぶ、若布) | けんちん汁 | すまし汁 | 味噌汁(ほうれん草、揚げ) |
| | 味噌カツ | 鶏肉のにんにく焼き | ぶりの照り焼き | すき焼き | 松風焼き | 豚の角煮 | 豚肉のオニオンソースかけ |
| | 切干大根のサラダ | なすの生姜煮 | ぜんまいの煮物 | 煮しめ | 茶碗蒸し | 春菊のくるみ和え | スパゲッティサラダ |
| | バナナ | 白菜の浅漬け | 漬物 | 漬物 | 煮豆 | 白菜の即席漬け | 漬物 |
| エネルギー | 597Kcal | 437Kcal | 469Kcal | 510Kcal | 525Kcal | 544Kcal | 560Kcal |

*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。