



# 所沢かがやきの里

# 週間予定献立表



日付	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	七草粥	御飯	御飯	パン	麦ごはん
	味噌汁(さつま芋、豆苗)	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(しめじ、若布)	味噌汁(里芋、貝割れ)	味噌汁(豆腐、葱)	ポタージュ	味噌汁(えのき、小松菜)
	野菜炒め	ミートボール	さわらの塩焼	納豆	オムレツ	ベーコンソテー	がんもの煮物
	オクラの和え物	キャベツの和風和え	青梗菜のおかか和え	ちくわとしろな煮浸し	いんげんのサラダ	カリフラワーのピクルス風	白菜のなめたけ和え
	うめびしお	ふりかけ			ふりかけ	ジャム	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	409Kcal	469Kcal	356Kcal	456Kcal	441Kcal	472Kcal	406Kcal
昼	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯
	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁	味噌汁(豆腐、なめこ)		コンソメスープ	味噌汁(青梗菜、麩)	吉野汁
	漬物	黄桃缶	煮豆	バナナ	みかん缶	漬物	漬物
	A鶏肉の塩麴焼き	Aかれいの煮つけ	A豚肉の中華炒め	Aめだいの味噌マヨ焼き・御飯・すまし汁	Aポークカレー	A白身魚のさらさ焼き	A親子丼
	B白身魚のハンバーグ	B鶏肉の和風ポトフ	B赤魚の山椒焼き	B肉うどん	Bかれいの照り焼き	B回鍋肉	Bめばるの葱塩焼き
	かぶの水晶煮	ごぼうの炒り煮	切り昆布の煮物	エビともやしの炒め物	コロツケ	れんこん煮	竹輪とかぶの含め煮
Aエネルギー	455Kcal	437Kcal	546Kcal	547Kcal	605Kcal	481Kcal	540Kcal
Bエネルギー	459Kcal	474Kcal	457Kcal	474Kcal	545Kcal	501Kcal	409Kcal
おやつ	せんべい・牛乳	あんぱん・牛乳	ライチゼリー・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	葡萄ゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	おしるこ・牛乳
おやつエネルギー	100Kcal	196Kcal	111Kcal	139Kcal	110Kcal	120Kcal	186Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	えびピラフ
	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(もやし、いんげん)	味噌汁(玉葱、麩)	味噌汁(オクラ、白菜)	味噌汁(大根葉、かぶ)	すまし汁	コンソメスープ
	ますのバター醤油焼き	厚揚げの野菜あん	ツナ入り卵焼き	鶏肉のゆず醤油ソース	ぶりのみりん焼き	鶏肉の生姜漬け焼き	コーンサラダ
	なすの炒め煮	白菜のフレンチサラダ	冬瓜の煮物	ぜんまいの煮物	さつま芋甘煮	ジャーマンポテト	
	洋梨缶	漬物	パイン缶	漬物	浅漬け	りんご	カクテル缶
エネルギー	534Kcal	477Kcal	489Kcal	459Kcal	509Kcal	461Kcal	388Kcal

\*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。