



食事献立表



所沢やすらぎの里サービスセンター

小寒 1月5日 月			1月6日 火			1月7日 水			1月8日 木			1月9日 金			1月10日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (A)			ご飯 (B)			ご飯		
味噌汁			すまし汁			味噌汁			すまし汁 (A)			コンソメスープ			味噌汁		
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 銀ひらすの味噌マヨ焼き			A ポークカレー			A 白身魚の野菜マヨ焼き		
B お魚ハンバーグ照り焼きソース			B 鶏肉の和風ポトフ			B 赤魚の山椒焼き			B 肉うどん			B あぶらかれいの照り焼き			B 豚肉とキャベツの味噌炒め		
かぶの水晶煮			ごぼうの炒り煮			切り昆布煮物			海老ともやしの炒め物			コロッケ			レンコン炒め煮		
畑菜の辛し和え			胡瓜とかにかまの酢の物			春菊のお浸し			ほうれん草の菊花和え			コールスローサラダ			海藻サラダ		
漬物			漬物			金時豆			バナナ			みかん缶			漬物		
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	456	460	エネルギー (kcal)	411	453	エネルギー (kcal)	550	476	エネルギー (kcal)	548	480	エネルギー (kcal)	630	562	エネルギー (kcal)	480	500
たんぱく(g)	23.8	16.6	たんぱく(g)	21.4	20.2	たんぱく(g)	22.5	24.3	たんぱく(g)	22.2	22.5	たんぱく(g)	17.8	17.0	たんぱく(g)	20.1	18.5
塩分(g)	3.4	3.5	塩分(g)	3.7	3.4	塩分(g)	4.3	3.8	塩分(g)	3.5	4.6	塩分(g)	3.2	1.9	塩分(g)	3.4	3.7
おやつ きなこムース			おやつ バウムクーヘン			おやつ あんぱん			おやつ チョコレート饅頭			おやつ ぶどうゼリー			おやつ 抹茶ムース&ジョア		
1月12日 月 成人の日			1月13日 火			1月14日 水			1月15日 木			1月16日 金			1月17日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯 (A)		
すまし汁			味噌汁			味噌汁			すまし汁			味噌汁			味噌汁		
A ますのちゃんちゃん焼き			A チキンピカタ			A 豚肉の生姜漬け焼き			A さばの味噌焼き			A チキンカツ			A さわらの塩麴焼き		
B とんかつ			B ぶり大根			B 白身魚の照り焼き			B ロールキャベツトマト煮			B 白身魚のチーズ焼き			B 焼きそば		
ビーフン炒め			豆腐チャンフル			がんもの含め煮			冬瓜のくず煮			五目大豆煮			素揚げなすの煮物		
素揚げなすのお浸し			カリフラワーサラダ			しろ菜のナムル			オクラのおかか和え			チンゲン菜とかつおのごま醤油和え			ほうれん草のゆず和え		
昆布佃煮			漬物			漬物			漬物			漬物			洋梨缶		
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	533	595	エネルギー (kcal)	541	497	エネルギー (kcal)	550	468	エネルギー (kcal)	499	423	エネルギー (kcal)	535	584	エネルギー (kcal)	501	535
たんぱく(g)	21.8	14.2	たんぱく(g)	26.1	23.9	たんぱく(g)	22.2	27.1	たんぱく(g)	20.3	12.9	たんぱく(g)	21.0	27.9	たんぱく(g)	20.6	20.1
塩分(g)	3.8	3.8	塩分(g)	3.2	3.8	塩分(g)	3.8	3.9	塩分(g)	3.3	3.4	塩分(g)	3.7	3.6	塩分(g)	3.7	4.0
おやつ コーヒーゼリー			おやつ たら焼き			おやつ バニラクレープ			おやつ ヨーグルトムース			おやつ いちごクリームサンドケーキ			おやつ 黒糖饅頭&ジョア		