

1月 食事献立表



所沢やすらぎの里バービスセンター

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 鶏肉の塩麹焼き	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 豚肉とキャベツの味噌炒め					
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	レンコン炒め煮						
かぶの水晶煮	ごぼうの炒り煮	切り昆布煮物	海苔ともやしの炒め物	コロッケ	海藻サラダ						
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							
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		
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&ショア					
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)	ご飯					
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 さわらの塩麹焼き						
B とんかつ	B ぶり大根	B 白身魚の照り焼き	B ロールキャベットマト煮	B 白身魚のチーズ焼き	B 焼きそば						
ビーフン炒め	豆腐チャンブル	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		
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 どら焼き	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&ショア					