



# 新沢かがやきの里

# 週間予定献立表



日付	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	麦ごはん	御飯	御飯	菜粥	御飯
	味噌汁(さつまいも、かぶの葉)	コンソメスープ	味噌汁(ナス、貝割れ)	味噌汁(大根、麩)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(さつまいも、豆苗)	味噌汁(椎茸、畑菜)
	温泉卵	ウインナー炒め	いんげんとチキン炒め	カニカマの卵とじ	かぶの煮物	厚揚げの含め煮	魚河岸揚げ含め煮
	大根の炒め煮	南瓜サラダ	とろろいも	ほうれん草の柚子和え	白菜のお浸し	ブロッコリーのドレ和え	カリフラワーサラダ
		チョコレート		ふりかけ	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	484Kcal	542Kcal	422Kcal	461Kcal	407Kcal	428Kcal	491Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯
	すまし汁	味噌汁(若布、えのき)	味噌汁(葱、かぶの葉)	すまし汁	味噌汁(豆腐、若布)	味噌汁(玉葱、しめじ)	味噌汁(里芋、大根葉)
	佃煮	マンゴー缶	バナナ	漬物	黄桃缶	洋梨缶	漬物
	Aちゃんちゃん焼き	Aチキンピカタ	A豚ロースの生姜焼き	Aさばの味噌焼き	Aチキンカツ	Aさわらの塩麴焼き・御飯	A五目卵焼き
	Bとんかつ	Bぶり大根	Bすずきの照り焼き	Bロールキャベツのトマト煮	B白身魚のチーズ焼き	Bやきそば	Bめばるの照り焼き
	茄子のお浸し	豆腐ちゃんぷる	がんもの含め煮	冬瓜のくず煮	五目大豆煮	なすの煮物	ごぼう煮
	ビーフン炒め	カリフラワーサラダ	青菜のナムル	オクラのおかか和え	ごま醤油和え	ほうれん草のゆず和え	春菊のきのこ和え
	Aエネルギー	531Kcal	574Kcal	588Kcal	499Kcal	576Kcal	517Kcal
Bエネルギー	595Kcal	528Kcal	507Kcal	405Kcal	627Kcal	551Kcal	440Kcal
おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	どら焼き・牛乳	クレープ・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳	いちごスペシャル・牛乳	黒糖饅頭・ジョア	マスカットゼリー・牛乳
おやつエネルギー	122Kcal	162Kcal	147Kcal	117Kcal	188Kcal	165Kcal	122Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(ほうれん草、豆腐)	味噌汁(麩、小松菜)	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	味噌汁(しめじ、いんげん)	つみれ汁	味噌汁(卵、貝割れ)	すまし汁
	酢鶏	赤魚のレモンポン酢焼き	たらちり	里芋と鶏肉の煮物	鱈の煮つけ	照り焼きハンバーグ	あぶらかれの香味焼き
	ピーマンとハムソテー	白菜の海苔和え	ブロッコリーのバター炒め	キャベツサラダ	春雨ソテー	梅肉和え	冬瓜の旨煮
	パイン缶	漬物	漬物	りんご	漬物	佃煮	オレンジ
エネルギー	422Kcal	366Kcal	438Kcal	484Kcal	419Kcal	475Kcal	421Kcal

\*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。