



所沢かがやきの里

週間予定献立表



日付	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦御飯	パン	御飯	御飯	ゆかり粥	御飯	御飯
	味噌汁(うまい菜、ニンジン)	コンソメスープ	味噌汁(大根、葱)	味噌汁(もやし、揚げ)	味噌汁(ナス、麩)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(もやし、葱)
	ピーマンとちくわの炒り煮	野菜ソテー	ミートボールオニオンソース	卵とじ	ウインナー炒め	納豆	いわしの蒲焼
	とろろいも	ポパイサラダ	中華和え	キャベツの香味和え	カリフラワーのマヨ和え	冬瓜のそぼろ炒め	大根のゆず風味和え
		メイプルジャム	ふりかけ	のり佃煮			たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	456Kcal	463Kcal	472Kcal	492Kcal	521Kcal	456Kcal	496Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	すまし汁	味噌汁(葱、卵)	味噌汁(麩、小松菜)	味噌汁(冬瓜、貝割れ)		中華スープ	味噌汁(キャベツ、豆苗)
	漬物	みかん缶	煮豆	バナナ	マンゴー缶	ザーサイ	佃煮
	Aあじの味噌焼き	Aタンドリーチキン	A豚肉のんにく醤油炒め	Aぶりの漬け焼き	A味噌ラーメン	A麻婆豆腐	A豚肉の葱塩炒め
	B中華五目豆腐	Bほきのムニエルバター醤油ソース	Bさばの塩焼	B鶏肉の甘煮	Bかに玉風	Bさわらの梅焼き	Bさけ井
	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	れんこん煮	青菜炒め	春巻き	いんげんの煮浸し	さつま芋の煮物
	いんげんの和風和え	白菜の沢庵和え	春菊のくるみ和え	酢の物	ポン酢和え	オニオンサラダ	青梗菜のお浸し
Aエネルギー	451Kcal	484Kcal	547Kcal	519Kcal	549Kcal	550Kcal	512Kcal
Bエネルギー	486Kcal	512Kcal	529Kcal	473Kcal	558Kcal	498Kcal	418Kcal
おやつ	吹雪饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	きなこムース・牛乳	桃ゼリー・牛乳	チョコパン・牛乳	ロアンヌ・牛乳
おやつエネルギー	165Kcal	111Kcal	191Kcal	127Kcal	110Kcal	172Kcal	137Kcal
夕	御飯	御飯	高菜チャーハン	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(里芋、にら)	味噌汁(玉葱、オクラ)	スープ	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(玉葱、若布)	コンソメスープ	すまし汁
	豚の角煮	白身魚のきのこあんかけ	餃子野菜あんかけ	肉豆腐	赤魚の生姜煮	鶏肉のクリーム煮	かれいの味噌煮
	じゃこ炒め	畑菜のからし和え	パイン缶	南瓜の甘煮	しろなのピーナッツ和え	ブロッコリーソテー	焼き豆腐と白菜煮
	りんご	漬物		漬物	漬物	カクテル缶	洋梨缶
エネルギー	581Kcal	466Kcal	444Kcal	491Kcal	371Kcal	497Kcal	406Kcal

*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。