



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

1月19日 月			1月20日 火			1月21日 水			1月22日 木			1月23日 金			1月24日 土		
ご飯			大寒 ご飯			ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯		
すまし汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁(B)			中華スープ		
A あじの味噌焼き			A タンドリーチキン			A 豚肉のにんにく醤油炒め			A ぶりの漬け焼き			A みそラーメン			A 麻婆豆腐		
B 中華鶏五目豆腐			B 白身魚のムニエルバター醤油ソース			B さばの塩焼き			B 鶏肉の甘辛煮			B かに玉風甘酢あんかけ			B さわらの梅肉焼き		
ひじきの煮物			じゃが芋の煮物			レンコンと糸こんにゃく煮			青菜の炒め物			春巻き			いんげんの煮浸し		
いんげんのチキン和え			白菜の沢庵和え			春菊のくるみ和え			胡瓜とわかめの酢の物			胡瓜とかまぼこのポン酢和え			玉葱とコーンのサラダ		
漬物			漬物			金時豆			漬物			マンゴー缶			ザーサイ		
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)	451	486	エネルギー (kcal)	456	484	エネルギー (kcal)	538	529	エネルギー (kcal)	476	430	エネルギー (kcal)	549	556	エネルギー (kcal)	548	500
たんぱく(g)	22.4	23.5	たんぱく(g)	23.4	22.7	たんぱく(g)	20.3	22.3	たんぱく(g)	21.4	22.6	たんぱく(g)	23.1	19.8	たんぱく(g)	20.7	19.9
塩分(g)	3.3	3.1	塩分(g)	3.2	3.7	塩分(g)	3.1	3.2	塩分(g)	3.3	3.5	塩分(g)	3.3	3.4	塩分(g)	3.1	3.4
おやつ 吹雪饅頭			おやつ メロンゼリー			おやつ ドームケーキカスタード&ジョア			おやつ きなこムース			おやつ ピーチゼリー			おやつ チョコパン		
1月26日 月			1月27日 火			1月28日 水			1月29日 木			1月30日 金			1月31日 土		
ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯(B)		
味噌汁			味噌汁(B)			すまし汁			コンソメスープ			味噌汁			コンソメスープ		
A 鶏肉のごま醤油焼き			A 豚けんちんうどん			A 赤魚の照り焼き			A ミートローフ			A 鶏肉のピザ焼き風			A チキンカレー		
B たらフライとホタテ風味フライ			B さばの山椒焼き			B 豚肉の甘辛野菜ソースがけ			B 白身魚のピカタ			B 銀ひらすの照り焼き			B えび玉甘酢あんかけ		
切り干し大根の炒り煮			肉シュウマイ			じゃが芋とベーコン炒め			マカロニソテー			五目野菜炒め			メンチカツ		
素揚げなす生姜和え			しろ菜の錦糸和え			ほうれん草とチキンの和え物			野菜のサウザンサラダ			フロccoliーとツナのサラダ			コールスローサラダ		
漬物			洋梨缶			漬物			漬物			昆布佃煮			みかん缶		
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)	518	634	エネルギー (kcal)	568	603	エネルギー (kcal)	485	538	エネルギー (kcal)	540	471	エネルギー (kcal)	520	499	エネルギー (kcal)	674	593
たんぱく(g)	23.1	18.8	たんぱく(g)	21.6	24.7	たんぱく(g)	21.0	19.6	たんぱく(g)	20.6	21.3	たんぱく(g)	26.6	22.1	たんぱく(g)	22.0	24.1
塩分(g)	3.2	3.9	塩分(g)	3.8	3.2	塩分(g)	3.5	3.3	塩分(g)	3.1	2.9	塩分(g)	3.3	3.3	塩分(g)	4.1	3.5
おやつ 抹茶パンケーキ			おやつ 杏仁ムース&ジョア			おやつ パインゼリー			おやつ 酒饅頭			おやつ スイスロールバニラ			おやつ 抹茶ゼリー		