



食事献立表



所沢やすらぎの里サービスセンター

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 すまし汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯(B) 味噌汁(B)	ご飯 中華スープ
A あじの味噌焼き B 中華鶏五目豆腐	A タンドリーチキン B 白身魚のムニエルバター醤油ソース	A 豚肉のにんにく醤油炒め B さばの塩焼き	A ぶりの漬け焼き B 鶏肉の甘辛煮	A みそラーメン B かに玉風甘酢あんかけ	A 麻婆豆腐 B さわらの梅肉焼き
ひじきの煮物 いんげんのチキン和え	じゃが芋の煮物 白菜の沢庵和え	レンコンと糸こんにゃく煮 春菊のくるみ和え	青菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物	春巻き 胡瓜とかまほこのポン酢和え	いんげんの煮浸し 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
エネルギー (kcal)	451 486	エネルギー (kcal)	456 484	エネルギー (kcal)	476 430
たんぱく(g)	22.4 23.5	たんぱく(g)	23.4 22.7	たんぱく(g)	21.4 22.6
塩分(g)	3.3 3.1	塩分(g)	3.2 3.7	塩分(g)	3.3 3.5
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&ショア	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 味噌汁	ご飯(B) 味噌汁(B)	ご飯 すまし汁	ご飯 コンソメスープ	ご飯 味噌汁	ご飯(B) コンソメスープ
A 鶏肉のごま醤油焼き B たらフライとホタテ風味フライ	A 豚けんちんうどん B さばの山椒焼き	A 赤魚の照り焼き B 豚肉の甘辛野菜ソースかけ	A ミートローフ B 白身魚のピカタ	A 鶏肉のピザ焼き風 B 銀ひらすの照り焼き	A チキンカレー B えび玉甘酢あんかけ
切り干し大根の炒り煮 素揚げなす生姜和え	肉シュウマイ しろ菜の錦糸和え	じゃが芋とベーコン炒め ほうれん草とチキンの和え物	マカロニソテー 野菜のサウザンサラダ	五目野菜炒め フレッコリーとツナのサラダ	メンチカツ 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
エネルギー (kcal)	518 634	エネルギー (kcal)	568 603	エネルギー (kcal)	540 471
たんぱく(g)	23.1 18.8	たんぱく(g)	21.6 24.7	たんぱく(g)	20.6 21.3
塩分(g)	3.2 3.9	塩分(g)	3.8 3.2	塩分(g)	3.1 2.9
おやつ 抹茶パンケーキ	おやつ 杏仁ムース&ショア	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