

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	うめしらす粥	御飯	御飯	御飯	麦御飯
	味噌汁(里芋、揚げ)	コンソメスープ	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(さつま芋、貝割れ)	味噌汁(若布、しめじ)	味噌汁(白菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、麩)
	野菜炒め	オムレツ	つみれの含め煮	温泉卵	はんべんの煮付け	じゃがいも炒め	竹輪の煮物
	しろなのごま醤油和え	人参サラダ	オクラのなめたけ和え	冬瓜のつや煮	ブロッコリーのゆず和え	キャベツサラダ	とろろいも
	ふりかけ	ジャム			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	445Kcal	422Kcal	403Kcal	433Kcal	434Kcal	481Kcal	422Kcal
昼		ちらし寿司	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		つみれ汁	味噌汁(白菜、かぶ葉)	味噌汁(もやし、さや)	すまし汁	味噌汁(舞茸、豆苗)	味噌汁(大根、若布)
	マンゴー缶	フルーツヨーグルト	漬物	漬物	漬物	煮豆	黄桃缶
	A鶏南蛮そば	五目豆	A豚肉のハニーマスタード焼き	Aかれいの煮付け	Aさばの西京焼き	A赤魚のザーサイ蒸し	A鶏肉の葱焼き
	B豆腐の野菜あん・御飯・味噌汁	春菊の和え物	Bますのタルタル焼き	B鶏肉の童田揚げ	B豚肉のソテー香味ソースかけ	B千草焼き	B鱈フライ
	蓮根炒め		大根の煮物	豆腐チャンプル	南瓜のいところ煮	ほうれん草のバターソテー	青梗菜の炒め物
	カリフラワーの華風和え		キャベツの和え物	うまい菜のお浸し	茄子の和え物	いんげんの辛子和え	ブロッコリーマヨサラダ
Aエネルギー	509Kcal	580Kcal	491Kcal	437Kcal	589Kcal	435Kcal	547Kcal
Bエネルギー	545Kcal	節分献立	535Kcal	552Kcal	617Kcal	525Kcal	620Kcal
おやつ	黒糖饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	パンケーキ・牛乳	どら焼き・牛乳	青リンゴゼリー・牛乳	プリンムース・ジョア	スイスロール・牛乳
おやつエネルギー	153Kcal	111Kcal	125Kcal	162Kcal	110Kcal	135Kcal	175Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(南瓜、葱)	味噌汁(豆腐、みつば)	すまし汁	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(さや、えのき)	味噌汁(白菜、人参)
	たらのマヨ焼き	豚肉の生姜焼き	さわらのみりん焼き	ポークチャップ	肉団子の甘酢煮	青椒肉絲	銀ひらすの七味焼き
	焼きビーフン	さつま芋のレモン煮	なすの味噌炒め	白菜と胡瓜の胡麻酢和え	しろなのナムル	春雨サラダ	小松菜の煮浸し
	漬物	佃煮	バナナ	パイン缶	りんご	洋ナシ缶	漬物
エネルギー	505Kcal	522Kcal	527Kcal	499Kcal	532Kcal	487Kcal	409Kcal

\*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。