



# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦御飯	御飯	菜粥	パン	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しめじ、葱)	味噌汁(しろな、若布)	味噌汁(さつま芋、豆苗)	コンソメスープ	味噌汁(しめじ、若布)	味噌汁(里芋、貝割れ)	味噌汁(豆腐、白ねぎ)
	絹揚げの煮物	野菜炒め	いわしの蒲焼	ミートボール	高野豆腐の含め煮	納豆	オムレツ
	キャベツのツナ和え	ブロッコリー和え	オクラの和え物	キャベツの和風和え	青梗菜のおかか和え	竹輪としろなの煮浸し	いんげんのサラダ
	たいみそ	ふりかけ		ジャム	ふりかけ		うめびしお
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	455Kcal	418Kcal	447Kcal	434Kcal	407Kcal	456Kcal	442Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯
	すまし汁	味噌汁(みつば、舞茸)	味噌汁(キャベツ、葱)	すまし汁	味噌汁(豆腐、なめこ)		コンソメスープ
	漬物	マンゴー缶	漬物	パン缶	煮豆	バナナ	みかん缶
	Aますの漬け焼き	A彩り犠牲豆腐	A鶏肉のケチャップ焼き	Aかれいの煮付け	A豚肉の中華炒め	Aめだいのみそマヨ焼き・御飯・すまし汁	Aポークカレー
	B鍋 1ab	B鍋 2ab	B鍋 2cd	B鍋 3ab	B鍋 3cd	B肉うどん	Bかれいの和風ムニエル
	冬瓜の煮物	じゃが煮	かぶの水晶煮	ごぼうの炒り煮	ひじきの煮物	海老ともやしの炒め物	コロケ
	酢の物	もやしの和え物	畑菜の辛子和え	胡瓜のポン酢和え	春菊のお浸し	ほうれん草の菊花和え	コールスローサラダ
Aエネルギー	421Kcal	516Kcal	437Kcal	430Kcal	559Kcal	549Kcal	639Kcal
Bエネルギー	466Kcal	466Kcal	466Kcal	466Kcal	466Kcal	476Kcal	591Kcal
おやつ	水ようかん・牛乳	苺ゼリー・牛乳	スイスロール・牛乳コーヒ	せんべい・牛乳	ライチゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	ロアンヌ・牛乳
おやつエネルギー	120Kcal	110Kcal	179Kcal	133Kcal	111Kcal	128Kcal	149Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆苗、麩)	味噌汁(ほうれん草、揚げ)	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(もやし、いんげん)	味噌汁(玉葱、麩)	味噌汁(オクラ、白菜)	味噌汁(大根葉、かぶ)
	豚の角煮	豚肉のオニオンソースかけ	たらのパター醤油焼き	厚揚げの野菜あん	ツナの卵焼き	鶏肉のゆず醤油ソース	あじのみりん焼き
	春菊の胡麻和え	スパゲッティサラダ	なすの炒め煮	白菜のフレンチサラダ	大根の煮物	切干大根の炒り煮	さつま芋甘煮
	カクテル缶	漬物	洋ナシ缶	漬物	りんご	佃煮	浅漬け
エネルギー	585Kcal	568Kcal	517Kcal	544Kcal	524Kcal	509Kcal	448Kcal

\*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。