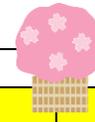


所沢かがやきの里 週間予定献立表



| 日付 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 | 3月8日 |
|--------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝 | 御飯 | 御飯 | パン | 御飯 | しらす粥 | 御飯 | 麦ごはん |
| | 味噌汁(冬瓜、かぶ葉) | 味噌汁(さつまいも、葱) | コーンスープ | 味噌汁(もやし、豆苗) | 味噌汁(玉葱、舞茸) | 味噌汁(大根、揚げ) | 味噌汁(うまい菜、えのき) |
| | 野菜ソテー | 角天の煮物 | ポークビーンズ | 納豆 | ちくわの炒り煮 | 野菜炒め | ミートボール |
| | 二色和え | カリフラワーの和風和え | 白菜のドレ和え | 茄子の醤油煮 | 甘酢漬け | 畑菜のおかか和え | 菜の花のお浸し |
| | ふりかけ | たいみそ | ジャム | | | ふりかけ | のり佃煮 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | エネルギー | 411Kcal | 478Kcal | 505Kcal | 490Kcal | 393Kcal | 408Kcal |
| 昼 | 御飯 | ～ひな祭り献立～ | 御飯 | | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | すまし汁 | すまし汁 あさり・みつば | 中華スープ | | 味噌汁(うまい菜、葱) | 味噌汁(キャベツ、麩) | すまし汁 |
| | 漬物 | | みかん缶 | 黄桃缶 | 佃煮 | マンゴー缶 | フルーツカクテル缶 |
| | Aぶりの煮つけ | 海鮮丼 | A回鍋肉 | Aきつねそば | A鶏肉の竜田揚げ | Aかれいの焼き浸し | Aさわらの味噌田楽 |
| | Bふくさ焼き | 筍の旨煮 | Bしいらの南蛮漬け | Bポークソテー | Bますのパン粉焼き | B鶏肉のピザ焼き | B豚肉のしぐれ煮 |
| | 南瓜の煮物 | 菜の花のからし和え | かぶの水晶煮 | ごぼうの炒め煮 | じゃが芋の煮物 | 炒り豆腐 | 小松菜の中華炒め |
| | もやしの和え物 | | 青梗菜のわさび和え | ほうれん草磯和え | 白菜とワカメのドレ和え | さつまいもサラダ | 温泉卵 |
| Aエネルギー | 474Kcal | 403Kcal | 563Kcal | 487Kcal | 565Kcal | 642Kcal | 524Kcal |
| Bエネルギー | 484Kcal | | 490Kcal | 557Kcal | 551Kcal | 640Kcal | 618Kcal |
| おやつ | 黒糖饅頭・牛乳 | ケーキ・牛乳 | メロンゼリー・牛乳 | スイスロール・ジョア | ソフトサラダ・牛乳 | きなこムース・牛乳 | 抹茶ゼリー・牛乳 |
| | おやつエネルギー | 153Kcal | 186Kcal | 111Kcal | 191Kcal | 133Kcal | 127Kcal |
| 夕 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 味噌汁(小松菜、麩) | 味噌汁(畑菜、えのき) | 味噌汁(里芋、いんげん) | 中華スープ | 味噌汁(小松菜、しめじ) | 味噌汁(茄子、みつば) | 味噌汁(南瓜、大根葉) |
| | 豚肉の塩麴焼き | 鶏肉の山椒焼き | 赤魚の野菜蒸し | えび玉風 | たらのごまだれかけ | 豚肉の玉ねぎソース炒め | 鶏肉の照り焼き |
| | なすとピーマンの炒め物 | 高野豆腐の煮物 | ぜんまい煮 | オクラのくるみ和え | カリフラワーのソテー | 冬瓜のかにあんかけ | ブロッコリーソテー |
| | 白桃缶 | バナナ | 漬物 | 漬物 | パイン缶 | 漬物 | 漬物 |
| エネルギー | 543Kcal | 484Kcal | 393Kcal | 439Kcal | 447Kcal | 483Kcal | 414Kcal |

*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。