



食事献立表



所沢やすらぎの里サービスセンター

2月16日 月	2月17日 火	2月18日 水	2月19日 木	2月20日 金	2月21日 土						
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯(A)						
すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁(A)						
A ますの漬け焼き	A さばの塩焼き	A 鶏肉のケチャップ焼き	A カレイの煮つけ	A 豚肉の中華炒め	A 銀ひらすの味噌マヨ焼き						
B 鶏ひき肉の味噌焼き	B 豆腐と鶏ひき肉の卵焼き	B お魚ハンバーグ照り焼きソース	B 鶏肉の和風ポトフ	B 赤魚の山椒焼き	B 肉うどん						
冬瓜の煮物	じゃが芋の煮物	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						
胡瓜とわかめの酢の物	もやしといんげんの和え物	畑菜の辛し和え	胡瓜とかにかまのポン酢和え	春菊のお浸し	ほうれん草の菊花和え						
漬物	漬物	漬物	漬物	金時豆	バナナ						
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)	414 472	エネルギー (kcal)	464 473	エネルギー (kcal)	466 460	エネルギー (kcal)	401 441	エネルギー (kcal)	547 475	エネルギー (kcal)	548 430
たんぱく(g)	21.1 24.9	たんぱく(g)	20.6 20.2	たんぱく(g)	24.0 16.5	たんぱく(g)	22.0 20.9	たんぱく(g)	22.7 24.5	たんぱく(g)	22.2 22.2
塩分(g)	3.4 3.4	塩分(g)	3.3 3.0	塩分(g)	3.3 3.5	塩分(g)	3.5 3.4	塩分(g)	3.5 3.2	塩分(g)	3.5 4.5
おやつ 抹茶パンケーキ	おやつ いちごゼリー	おやつ バニラババロア	おやつ バナナ風味ムース	おやつ ライチゼリー	おやつ チョコレート饅頭						
2月23日 月	2月24日 火	2月25日 水	2月26日 木	2月27日 金	2月28日 土						
ご飯	ご飯(B)	ご飯	ご飯	ご飯(B)	ご飯						
すまし汁	吉野汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁(B)	すまし汁						
A 白身魚の野菜マヨ焼き	A 親子丼	A ますのちゃんちゃん焼き	A チキンピカタ	A 豚ちゃんぽん麺	A さばの味噌焼き						
B 豚肉の味噌炒め	B メバルの葱塩焼き	B チキンカツ	B ぶり大根	B 白身魚の照り焼き	B ロールキャベツトマト煮						
レンコン炒め煮	竹輪とかぶの含め煮	ビーフン炒め	豆腐チャンブル	かに風味シュウマイ	冬瓜のくず煮						
海藻サラダ	もやしの中華和え	素揚げなすのお浸し	カリフラワーサラダ	しろ菜のナムル	オクラのおかか和え						
漬物	カクテル缶	昆布佃煮	漬物	バナナ	漬物						
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)	469 481	エネルギー (kcal)	573 442	エネルギー (kcal)	521 563	エネルギー (kcal)	541 495	エネルギー (kcal)	489 516	エネルギー (kcal)	499 421
たんぱく(g)	19.2 17.2	たんぱく(g)	24.4 19.6	たんぱく(g)	21.8 15.9	たんぱく(g)	26.5 24.0	たんぱく(g)	21.6 24.3	たんぱく(g)	20.3 12.7
塩分(g)	3.3 3.2	塩分(g)	3.4 3.4	塩分(g)	3.9 3.7	塩分(g)	3.3 3.9	塩分(g)	4.0 3.1	塩分(g)	3.3 3.4
おやつ 抹茶ムース&ショア	おやつ 吹雪饅頭	おやつ バニラクレープ	おやつ マスカットゼリー	おやつ いちごクリームサンドケーキ	おやつ コーヒーゼリー						