



# 食事献立表



所沢やすらぎの星デイサービスセンター

3月2日 月			3月3日 火			3月4日 水			3月5日 木			3月6日 金			3月7日 土		
ご飯			ひなまつり			ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯		
すまし汁			ちらし寿司(鮭・かつお・えび)			中華スープ			味噌汁(B)			味噌汁			味噌汁		
A ぶりの煮つけ			すまし汁			A 豚肉とキャベツの炒め物			A きつねそば			A 鶏肉の竜田揚げ			A かれいの焼き浸し		
B 鶏ひき肉入り卵焼き			たけのこと揚げの煮物			B 白身魚の南蛮漬け			B ポークソテー			B ますのパン粉焼き			B 鶏肉のピザ焼き風		
冬瓜の煮物			菜の花の辛し和え			かぶの水晶煮			ごぼうの炒め煮			じゃが芋の煮物			炒り豆腐		
胡瓜とわかめの酢の物			漬物			千ゲン菜のわさび和え			ほうれん草磯和え			白菜とわかめのドレ和え			さつま芋サラダ		
漬物			漬物			漬物			黄桃缶			昆布佃煮			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	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	473	483	エネルギー (kcal)	402		エネルギー (kcal)	541	468	エネルギー (kcal)	482	552	エネルギー (kcal)	549	535	エネルギー (kcal)	606	600
たんぱく(g)	20.9	22.1	たんぱく(g)	23.0		たんぱく(g)	16.5	22.5	たんぱく(g)	17.8	18.8	たんぱく(g)	21.9	23.3	たんぱく(g)	24.6	27.3
塩分(g)	3.2	3.1	塩分(g)	2.8		塩分(g)	3.6	3.6	塩分(g)	3.9	3.8	塩分(g)	3.3	3.4	塩分(g)	3.2	3.0
おやつ 黒糖饅頭			おやつ いちごケーキ			おやつ メロンゼリー			おやつ スイスロールコーヒール&ジョア			おやつ オレンジゼリー			おやつ きなこ風味ムース		
3月9日 月			3月10日 火			3月11日 水			3月12日 木			3月13日 金			3月14日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯(A)			ご飯(B)		
味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁		
A 銀ひらすの柚庵焼き			A 煮込みハンバーグ			A さばのみりん焼き			A かにかま入り卵焼き和風あんかけ			A さわらのカレー風味焼き			A 中華旨煮丼		
B 肉じゃが			B ますの塩焼き			B 千キンカツ			B 豚肉の黒ごま焼き			B 焼きうどん			B 白身魚の照り焼き		
マカロニと千キンソテー			ひじきの五目煮			里芋の含め煮			冬瓜の煮物			ふきの炒め煮			レンコン炒め		
素揚げなすのドレ和え			ポテトサラダ			いんげんのピーナツ和え			菜の花のお浸し			オクラのつゆ和え			カリフラワーの醤油マヨ和え		
金時豆			漬物			うぐいす豆			昆布佃煮			バナナ			パイン缶		
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	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	545	643	エネルギー (kcal)	613	518	エネルギー (kcal)	533	578	エネルギー (kcal)	453	495	エネルギー (kcal)	493	437	エネルギー (kcal)	550	486
たんぱく(g)	21.8	22.2	たんぱく(g)	20.4	23.5	たんぱく(g)	22.3	19.9	たんぱく(g)	20.3	21.4	たんぱく(g)	20.5	14.0	たんぱく(g)	19.6	19.5
塩分(g)	3.1	3.4	塩分(g)	4.3	3.5	塩分(g)	3.1	3.3	塩分(g)	3.5	3.3	塩分(g)	3.0	3.9	塩分(g)	3.0	2.9
おやつ 抹茶パンケーキ&ジョア			おやつ ピーチゼリー			おやつ 味噌饅頭			おやつ いちごゼリー			おやつ カスタードケーキ			おやつ チョコパン		