



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	菜粥	御飯	パン	麦ごはん	御飯	御飯
	味噌汁(葱、ワカメ)	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(なす、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(舞茸、畑菜)	味噌汁(わかめ、もやし)	味噌汁(大根、青梗菜)
	和風ポトフ	麩の卵とじ	厚揚げの治部煮	ミートボール	ちくわとかぶの煮物	厚焼き卵	じゃが芋炒め
	ほうれん草の錦糸和え	春菊のドレ和え	青梗菜の生姜和え	ツナとキャベツサラダ	とろろ	白菜の塩昆布和え	ブロッコリーのわさび和え
	ふりかけ		のり佃煮	ジャム		ふりかけ	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	429Kcal	419Kcal	447Kcal	460Kcal	425Kcal	417Kcal	440Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	味噌汁(舞茸、貝割れ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(わかめ、かぶ)	味噌汁(しめじ、みつば)	味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(玉葱、貝割れ)
	煮豆	漬物	カクテル缶	昆布佃煮	バナナ	パン缶	漬物
	Aシルバーの柚庵焼き	A煮込みハンバーグ	Aさばのみりん焼き	Aかに入り卵焼き 和風あんかけ	Aさわらのカレー風 味噌汁・御飯・味噌汁	A中華うま煮丼	Aたらの菜種焼き
	B肉じゃが	Bますの塩焼き	Bチキンカツ	B豚肉の南部焼き	B焼きうどん	Bほきの照り焼き	B麻婆豆腐
	マカロニソテー	五目煮	里芋の含め煮	冬瓜の煮物	ふき炒め煮	れんこん炒め	なすの醤油炒め
	中華和え	ポテトサラダ	いんげんのピーナッツ和え	菜の花のお浸し	オクラのめんつゆ和え	カリフラワーのマヨ和え	キャベツのおかか和え
Aエネルギー	549Kcal	627Kcal	528Kcal	453Kcal	496Kcal	557Kcal	577Kcal
Bエネルギー	654Kcal	532Kcal	574Kcal	499Kcal	477Kcal	492Kcal	592Kcal
おやつ	チョコパン・ジョア	桃ゼリー・牛乳	味噌饅頭・牛乳	イチゴゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	パンケーキ・牛乳	プリンムース・牛乳
おやつエネルギー	178Kcal	110Kcal	124Kcal	110Kcal	185Kcal	124Kcal	123Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(青梗菜、豆腐)	味噌汁(玉葱、かぶの葉)	味噌汁(ほうれん草、麩)	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁(しろな、なめこ)	味噌汁(卵、かぶの葉)
	ハムカツ	めばるの照り煮	豚肉ともやし炒め	赤魚の煮つけ	鶏肉のケチャップ焼き	手作りあじフライ	鶏肉のゆずソース
	うどと胡瓜の梅肉和え	大根炒め	白菜のお浸し	なすの味噌炒め	あさりと小松菜の炒め物	冷奴	スパゲッティサラダ
	りんご缶	マンゴー缶	うぐいす豆	洋ナシ缶	漬物	漬物	オレンジ
エネルギー	522Kcal	456Kcal	447Kcal	489Kcal	414Kcal	486Kcal	477Kcal

*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。