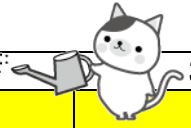
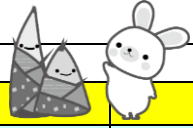


# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



| 日付       | 3月16日        | 3月17日        | 3月18日        | 3月19日        | 3月20日         | 3月21日       | 3月22日        |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 曜日       | 月            | 火            | 水            | 木            | 金             | 土           | 日            |
| 朝        | さつまいも粥       | 御飯           | 御飯           | 御飯           | 御飯            | 麦ご飯         | パン           |
|          | 味噌汁(小松菜、えのき) | 味噌汁(大根、若芽)   | 味噌汁(畑菜、麩)    | 味噌汁(玉葱、貝割れ)  | 味噌汁(卵、オクラ)    | 味噌汁(麩、なす)   | ポタージュ        |
|          | 高野豆腐の煮物      | お魚豆腐揚げ       | 納豆           | 里芋の煮物        | がんもの煮物        | 豆腐のひき肉揚げの煮物 | 冬瓜のコンソメ煮     |
|          | うまい菜の煮物      | しろなの磯和え      | 野菜炒め         | 白菜のからし和え     | 春菊のくるみ和え      | ブロッコリーのマヨ和え | コールスローサラダ    |
|          |              | ふりかけ         |              | たいみそ         | のり佃煮          | ふりかけ        | ジャム          |
|          | 牛乳           | 牛乳           | 牛乳           | 牛乳           | 牛乳            | 牛乳          | 牛乳           |
| エネルギー    | 440Kcal      | 474Kcal      | 456Kcal      | 419Kcal      | 435Kcal       | 519Kcal     | 493Kcal      |
| 昼        | 御飯           | 御飯           | 御飯           | 御飯           | たけのご御飯        |             | 御飯           |
|          | 味噌汁(オクラ、椎茸)  | 味噌汁(キャベツ、揚げ) | コンソメスープ      | 味噌汁(かぶ、いんげん) | 味噌汁(舞茸、ほうれん草) |             | すまし汁         |
|          | 黄桃缶          | バナナ          | マンゴー缶        | 漬物           | りんご缶          | フルーツヨーグルト   | 昆布佃煮         |
|          | A豚肉の生姜焼き     | Aさわらの煮つけ     | Aキーマカレー      | Aさばの七味焼き     | A華風卵焼き        | A野菜たんめん     | Aほきの味噌焼き     |
|          | B鯔の粕漬け焼き     | B肉豆腐         | B赤魚の山椒焼き     | B鶏肉のマヨ焼き     | Bカレイの煮魚       | Bほっけの塩焼き    | Bチキントマト煮     |
|          | 大根の土佐煮       | ごぼうの甘辛炒め     | カニクリームコロッケ   | 切干大根の炒め煮     | さつまいもの醤油煮     | しゅうまい       | なすとピーマンの炒め物  |
|          | ポン酢和え        | 青梗菜のごま醤油和え   | キャロットサラダ     | カリフラワーサラダ    | 酢の物           | 青菜のナムル      | ほうれん草の和え物    |
|          | Aエネルギー       | 514Kcal      | 537Kcal      | 623Kcal      | 524Kcal       | 575Kcal     | 512Kcal      |
| Bエネルギー   | 448Kcal      | 575Kcal      | 543Kcal      | 545Kcal      | 504Kcal       | 515Kcal     | 518Kcal      |
| おやつ      | コーヒーゼリー・牛乳   | イチゴムース・牛乳    | ロアンヌ・牛乳      | クリームパン・牛乳    | おはぎ・牛乳        | 青りんごゼリー・牛乳  | どら焼き・牛乳      |
| おやつエネルギー | 122Kcal      | 102Kcal      | 137Kcal      | 164Kcal      | 134Kcal       | 110Kcal     | 162Kcal      |
| 夕        | 御飯           | 御飯           | 御飯           | 御飯           | 御飯            | 御飯          | 御飯           |
|          | すまし汁         | 味噌汁(豆腐、葱)    | 味噌汁(じゃが芋、豆苗) | 味噌汁(しめじ、みつば) | すまし汁          | 味噌汁(白菜、葱)   | 味噌汁(大根、揚げ)   |
|          | かれいの大葉味噌焼き   | 鶏肉の梅肉焼き      | 白身魚の焼き浸し     | 豚肉のバター醤油炒め   | ぶり大根          | めばるの照り焼き    | 豚肉の塩麹焼き～野菜添え |
|          | キャベツとチーズのサラダ | 白菜の中華炒め      | きざみ昆布の炒り煮    | 菜の花の和え物      | 春雨ソテー         | じゃが芋の炒め煮    | 若竹煮          |
|          | 漬物           | 漬物           | 漬物           | オレンジ         | 漬物            | 漬物          | 洋ナシ缶         |
| エネルギー    | 462Kcal      | 468Kcal      | 424Kcal      | 459Kcal      | 474Kcal       | 441Kcal     | 509Kcal      |

\*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。