



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

3月16日 月			3月17日 火			3月18日 水			3月19日 木			3月20日 金			3月21日 土		
ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯			たけのご飯			ご飯(B)		
味噌汁			味噌汁			コンソメスープ			味噌汁			味噌汁			味噌汁(B)		
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 鶏ひき肉入り中華風卵焼き			A 豚野菜塩ラーメン		
B あじの粕漬け焼き			B 豚肉豆腐			B 赤魚の山椒焼き			B 鶏肉のマヨ焼き			B かれいの煮つけ			B ほっけの塩焼き		
大根の土佐煮			ごぼうの甘辛炒め			カニクリームコロッケ			切り干し大根の炒め煮			さつまいもの甘辛煮			えびシューマイ		
もやしと笹かまのポン酢和え			千ゲン菜のごま醤油和え			人参サラダ			カリフラワーサウザンサラダ			胡瓜と笹かまの酢の物			しろ菜のナムル		
漬物			漬物			マンゴー缶			漬物			りんご缶			フルーツヨーグルト		
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)	483	414	エネルギー (kcal)	489	528	エネルギー (kcal)	622	542	エネルギー (kcal)	522	543	エネルギー (kcal)	561	490	エネルギー (kcal)	512	514
たんぱく(g)	19.5	21.1	たんぱく(g)	22.4	21.3	たんぱく(g)	18.0	21.9	たんぱく(g)	22.3	23.9	たんぱく(g)	23.0	23.8	たんぱく(g)	21.1	22.7
塩分(g)	3.5	3.9	塩分(g)	4.0	3.6	塩分(g)	3.1	2.9	塩分(g)	3.4	3.0	塩分(g)	3.8	4.0	塩分(g)	5.0	3.0
おやつ コーヒーゼリー			おやつ いちごムース&ジョア			おやつ クリームパン			おやつ ぶどうムース			おやつ おはぎ			おやつ 青りんごゼリー		
3月23日 月			3月24日 火			3月25日 水			3月26日 木			3月27日 金			3月28日 土		
ご飯(B)			ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯(B)		
すまし汁 (B)			味噌汁			味噌汁			味噌汁			中華スープ			すまし汁		
A 卵とじうどん			A 豚肉の粕漬け焼き			A あぶらかれいのムニエル			A 牛丼			A さわらの中華煮			A 豚肉と厚揚げの味噌炒め		
B ますの野菜蒸し			B マグロカツ			B 豚肉の甘辛炒め			B 白身魚の葱塩ソース			B 鶏肉のチーズ焼き			B さばの塩焼き		
大根金平			里芋と揚げの煮物			素揚げなすのごま煮			じゃが芋炒め			レンコン炒め			大根のくず煮		
フロッコリーとチキンの和え物			マカロニサラダ			カリフラワーとチキンの中華和え			白菜のかにかま和え			しろ菜のごま和え			カリフラワーのゆかり和え		
パイ缶			漬物			漬物			りんご缶			漬物			金時豆		
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)	490	472	エネルギー (kcal)	604	608	エネルギー (kcal)	576	567	エネルギー (kcal)	539	482	エネルギー (kcal)	458	474	エネルギー (kcal)	517	496
たんぱく(g)	24.1	23.6	たんぱく(g)	21.5	20.2	たんぱく(g)	20.8	21.7	たんぱく(g)	17.8	19.1	たんぱく(g)	19.9	24.1	たんぱく(g)	20.2	22.4
塩分(g)	4.3	2.9	塩分(g)	3.3	3.4	塩分(g)	3.2	3.3	塩分(g)	3.1	3.0	塩分(g)	3.4	3.2	塩分(g)	2.7	2.9
おやつ どん焼き			おやつ ドームケーキこしあん			おやつ バウムクーヘン			おやつ いちごクレープ			おやつ ライチゼリー&ジョア			おやつ スイスロールバニラ		