

# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	麦ごはん	御飯	ゆかり粥	パン	御飯	麦ごはん
	味噌汁(うまい菜、玉葱)	味噌汁(大根、さや)	味噌汁(キャベツ・いんげん)	味噌汁(じゃが芋、葱)	コンソメスープ	味噌汁(若布、舞茸)	味噌汁(青梗菜、しめじ)
	かにかまの卵とじ	白菜の煮物	さつま揚げの炒め煮	高野豆腐の煮物	オムレツ	はんぺんチーズのせ焼き	野菜ソテー
	ブロッコリーの和え物	オクラ和え	大根の和風和え	もやしの柚子和え	菜の花のイタリアン和え	春菊のなめたけ和え	とろろ
	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ		ジャム	ふりかけ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	460Kcal	389Kcal	413Kcal	394Kcal	449Kcal	441Kcal	411Kcal
昼	御飯	御飯	五目御飯		御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、みつば)	コンソメスープ	すまし汁		味噌汁(玉葱、麩)	コンソメスープ	味噌汁(さつまいも、葱)
	漬物	洋ナシ缶	フルーツカクテル	パイン缶	黄桃缶	漬物	漬物
	A赤魚のみりん漬 け	A白身魚のピカタ	A鶏肉のぴり辛焼き	Aかれいのおろし 煮・御飯・味噌汁	A白身魚の香味焼 き	Aポークチャップ	A鶏肉のマスタード 焼き
	B鶏肉のクリーム 煮	B和風ハンバーグ	Bさわらの塩焼き	Bわかめそば	Bチンジャオロース	B鯉の中華ソース	B銀ひらすの粕漬 け焼き
	もやしの炒め物	ベーコンとカリフラワーサラダ	豆腐の木の芽焼き	春巻き	がんもの煮物	ふきの含め煮	筍の炒め物
	パンプキンサラダ	キャベツのごま風味	ほうれん草の錦糸和え	青梗菜おかかマヨ和え	春雨サラダ	ポテトサラダ	もやしサラダ
Aエネルギー	499Kcal	498Kcal	509Kcal	517Kcal	482Kcal	519Kcal	525Kcal
Bエネルギー	589Kcal	518Kcal	516Kcal	540Kcal	566Kcal	467Kcal	455Kcal
おやつ	今川焼き・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	水ようかん・牛乳	バナナスペシャル・牛乳	バニラクレープ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	炭酸饅頭・ジョア
	168Kcal	114Kcal	120Kcal	185Kcal	147Kcal	110Kcal	140Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、かぶ)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(里芋、若布)	味噌汁(豆腐、大根菜)	すまし汁	味噌汁(豆腐、小松菜)	味噌汁(白菜、大根菜)
	豚肉のオイスター炒め	豚肉のトマトソース	ますの照り焼き	肉野菜のバターポン酢蒸し	鶏肉のごま味噌焼き	千草焼き	さばの竜田揚げ
	キャベツの信田煮	ビーフン炒め	南瓜のごま煮	しろなのチキン和え	さつま芋の煮物	大根のさっぱり和え	かぶの土佐煮
	オレンジ	漬物	漬物	茶福豆	漬物	りんご缶	バナナ
エネルギー	472Kcal	559Kcal	484Kcal	476Kcal	473Kcal	505Kcal	609Kcal

\*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。