



食事献立表



所沢やすらぎの里サービスセンター

3月30日 月			3月31日 火			4月1日 水			4月2日 木			4月3日 金			4月4日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁			コンソメスープ			味噌汁						すまし汁			コンソメスープ		
A 赤魚のみりん漬け焼き			A たらのピカタ			A さわらの甘辛煮			チキンオムライス			A 鶏肉のマスタード焼き			A 白身魚のバジル焼き		
B 鶏肉のクリーム煮			B 和風おろしハンバーグ			B 豚肉の葱塩焼き			コンソメスープ			B ますのちゃんちゃん焼き			B 麻婆豆腐		
もやしの炒め煮			ベーコンとカリフラワーソテー			いんげんのおかか和え			白菜の中華サラダ			シーザーサラダ			白菜のかにかまサラダ		
南瓜サラダ			キャベツのごま風味和え			りんご缶			黄桃缶			バナナ			カクテル缶		
漬物			漬物														
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分			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)	479	533	エネルギー (kcal)	435		エネルギー (kcal)	552	494	エネルギー (kcal)	462	547
たんぱく(g)	19.5	21.1	たんぱく(g)	22.4	21.3	たんぱく(g)	21.5	18.4	たんぱく(g)	12.6		たんぱく(g)	21.1	22.8	たんぱく(g)	20.3	22.4
塩分(g)	3.5	3.9	塩分(g)	4.0	3.6	塩分(g)	2.4	2.5	塩分(g)	3.0		塩分(g)	2.4	2.2	塩分(g)	2.1	2.9
おやつ 今川焼カスタード			おやつ チーズ風味ムース			おやつ 水ようかん			おやつ バナナカステラ			おやつ やわらかライチゼリー			おやつ クリームパン		
4月6日 月			4月7日 火			4月8日 水			4月9日 木			4月10日 金			4月11日 土		
ご飯			ご飯			ご飯(A)			ご飯(A)			たけのご飯			ご飯		
すまし汁			すまし汁			桜ご飯			味噌汁 (A)			味噌汁			味噌汁		
A 鶏肉の梅しそ焼き			A 豚肉のチンジャオロース風			すまし汁			A たらの梅照り焼き			A 鶏肉の香味蒸し			A さわらのチーズ焼き		
B たらのチリソース			B ソイの山椒焼き			天ぷら(海老・野菜・さつま芋)			B 塩ラーメン(わさびご飯付)			B ホキのから揚げ			B 豚肉のカレー焼き		
カリフラワーとハムのサラダ			白菜の和え物			筑前煮			かぶのコンソメ煮			ひじきの煮物			ほうれん草の卵とほろ和え		
黄桃缶			キウイフルーツ			ほうれん草の和え物			杏仁フルーツ			バナナ			パイナップル缶		
						いちごフルーツ											
栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分			栄養成分	A	B	栄養成分	A	B	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	502	498	エネルギー (kcal)	493	375	エネルギー (kcal)	553		エネルギー (kcal)	404	505	エネルギー (kcal)	535	510	エネルギー (kcal)	510	540
たんぱく(g)	20.7	20.4	たんぱく(g)	18.3	19.4	たんぱく(g)	14.0		たんぱく(g)	20.1	16.3	たんぱく(g)	23.5	22.1	たんぱく(g)	24.4	20.2
塩分(g)	2.6	2.7	塩分(g)	2.4	2.6	塩分(g)	3.5		塩分(g)	2.5	3.2	塩分(g)	2.9	3.1	塩分(g)	2.0	1.7
おやつ フルーツクリーム			おやつ もみじ饅頭			おやつ うぐいすおやき			おやつ ほうじ茶プリン			おやつ 黒ごま饅頭			おやつ ミルクサンドケーキ		