



# 食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

4月13日 月			4月14日 火			4月15日 水			4月16日 木			4月17日 金			4月18日 土		
ご飯			ご飯(A)			ご飯			ご飯			ゆかりご飯			ご飯		
すまし汁			コンソメスープ			味噌汁			わかめスープ			味噌汁			すまし汁		
A <b>ホイコーロー</b>			A <b>白身魚の菜種焼き</b>			A <b>さわらの塩焼き</b>			A <b>チキン南蛮</b>			A <b>鶏肉とキャベツのオイスター炒め</b>			A <b>あじの柚庵焼き</b>		
B <b>サーモンフライ</b>			B <b>ポークハヤシ</b>			B <b>蒸し鶏のごまだれ</b>			B <b>たらこのピカタ</b>			B <b>揚げかれののみぞれ煮</b>			B <b>肉じゃが</b>		
たけのこの金平			大根のしらすサラダ			菜の花の辛し和え			ふきの煮物			そら豆とベーコンのサラダ			ごぼうとささみのマヨサラダ		
白桃缶			いちごソースヨーグルト			オレンジ			りんご缶			マンゴー缶			バナナ		
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)	558	486	エネルギー (kcal)	538	523	エネルギー (kcal)	440	503	エネルギー (kcal)	628	442	エネルギー (kcal)	365	369	エネルギー (kcal)	478	559
たんぱく(g)	18.8	15.6	たんぱく(g)	22.6	15.8	たんぱく(g)	22.3	22.6	たんぱく(g)	21.8	22.9	たんぱく(g)	21.4	20.7	たんぱく(g)	22.0	17.4
塩分(g)	2.2	1.8	塩分(g)	2.7	3.1	塩分(g)	2.1	2.2	塩分(g)	2.6	2.7	塩分(g)	2.8	3.0	塩分(g)	2.3	2.2
おやつ <b>どら焼き</b>			おやつ <b>カステラ</b>			おやつ <b>今川焼</b>			おやつ <b>黒糖饅頭</b>			おやつ <b>クリームフッセ</b>			おやつ <b>抹茶あずきサンドカステラ</b>		
4月20日 月			4月21日 火			4月22日 水			4月23日 木			4月24日 金			4月25日 土		
ご飯(A)			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
すまし汁			すまし汁			味噌汁			コーンスープ			すまし汁			中華スープ		
A <b>鶏の照り焼き</b>			A <b>白身魚の味噌煮</b>			A <b>豚の角煮</b>			A <b>チキンビーンズ</b>			A <b>白身魚フライ</b>			A <b>酢鶏</b>		
B <b>オイスター焼きそば</b>			B <b>豚肉の香味焼き</b>			B <b>ほっけの塩麴焼き</b>			B <b>えびの卵とじ</b>			B <b>厚揚げと鶏の炒め物</b>			B <b>あじの七味焼き</b>		
グリーンサラダ			カリフラワーの梅おかか和え			ピーマンの炒め物			スイートえんどうサラダ			ほうれん草のお浸し			春雨の中華和え		
りんご缶			みかん缶			キウイフルーツ			黄桃缶			バナナ			カクテル缶		
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)	532	509	エネルギー (kcal)	432	503	エネルギー (kcal)	660	431	エネルギー (kcal)	477	473	エネルギー (kcal)	464	484	エネルギー (kcal)	661	457
たんぱく(g)	20.4	16.7	たんぱく(g)	21.2	19.1	たんぱく(g)	16.6	19.4	たんぱく(g)	15.7	17.5	たんぱく(g)	13.3	18.0	たんぱく(g)	21.6	19.8
塩分(g)	2.9	3.6	塩分(g)	2.9	2.5	塩分(g)	2.9	2.6	塩分(g)	2.0	2.1	塩分(g)	2.1	1.8	塩分(g)	3.8	2.6
おやつ <b>チョコババロア</b>			おやつ <b>抹茶水ようかん</b>			おやつ <b>あんパン</b>			おやつ <b>人形焼き</b>			おやつ <b>いちご饅頭</b>			おやつ <b>ミニたい焼き</b>		