



# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



| 日付     | 4月27日              | 4月28日                  | 4月29日        | 4月30日        | 5月1日       | 5月2日         | 5月3日         |
|--------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| 曜日     | 月                  | 火                      | 水            | 木            | 金          | 土            | 日            |
| 朝      | パン                 | 麦ごはん                   | 御飯           | 御飯           | 麦ごはん       | 御飯           | 御飯           |
|        | コンソメスープ            | 味噌汁(舞茸、畑菜)             | 味噌汁(もやし、貝割れ) | 味噌汁(大根、青梗菜)  | 味噌汁(かぶ、豆苗) | 味噌汁(大根、若布)   | 味噌汁(畑菜、麩)    |
|        | ミートボール             | ちくわとかぶの煮物              | 厚焼き卵         | じゃが芋炒め       | 炒り豆腐       | お魚豆腐揚げ       | 納豆           |
|        | ツナとキャベツサラダ         | とろろ                    | 白菜の塩昆布和え     | ブロッコリーのわさび和え | うまい菜の中華和え  | しろなの磯和え      | 野菜炒め         |
|        | ジャム                |                        | ふりかけ         | たいみそ         | のり佃煮       | ふりかけ         |              |
|        | 牛乳                 | 牛乳                     | 牛乳           | 牛乳           | 牛乳         | 牛乳           | 牛乳           |
|        | エネルギー              | 457Kcal                | 409Kcal      | 417Kcal      | 427Kcal    | 485Kcal      | 474Kcal      |
| 昼      | 御飯                 |                        | 御飯           | 御飯           | ☆お花見献立☆    | 御飯           | 御飯           |
|        | 味噌汁(しめじ、みつば)       |                        | 味噌汁(かぶ、大根葉)  | 味噌汁(玉葱、若布)   | 御飯三種盛      | 味噌汁(キャベツ、揚げ) | コンソメスープ      |
|        | 昆布佃煮               | バナナ                    | パイン缶         | 漬物           | すまし汁       | フルーツカクテル     | マンゴー缶        |
|        | Aかに入り卵焼き<br>和風あんかけ | Aさわらの磯部焼き<br>き・ごはん・味噌汁 | A中華旨煮丼       | Aたらの菜種焼き     | かきあげ・南瓜天   | Aぶりの煮つけ      | Aキーマカレー      |
|        | B豚肉の南部焼き           | B焼きうどん                 | Bほきの照り焼き     | B豚肉のぴり辛焼き    | 筑前煮        | B肉豆腐         | B銀ひらすの山椒焼き   |
|        | 冬瓜の煮物              | ふき炒め煮                  | れんこん炒め       | なすの醤油炒め      | 菜の花の辛子和え   | ごぼうの甘辛炒め     | カニクリームコロッケ   |
|        | 菜の花のお浸し            | オクラのめんつゆ和え             | カリフラワーのマヨ和え  | キャベツのおかか和え   | おろし大根      | 青梗菜のごま醤油和え   | キャロットサラダ     |
| Aエネルギー | 448Kcal            | 493Kcal                | 550Kcal      | 571Kcal      | 510Kcal    | 561Kcal      | 623Kcal      |
| Bエネルギー | 490Kcal            | 468Kcal                | 484Kcal      | 521Kcal      |            | 466Kcal      | 557Kcal      |
| おやつ    | プリンムース・牛乳          | 今川焼き・牛乳                | クレープ・牛乳      | かすてら饅頭・牛乳    | ねりきり・牛乳    | クリームパン・ジョア   | 桃ゼリー・牛乳      |
|        | おやつエネルギー           | 123Kcal                | 154Kcal      | 147Kcal      | 140Kcal    | 125Kcal      | 180Kcal      |
| 夕      | 御飯                 | 御飯                     | 御飯           | 御飯           | 御飯         | 御飯           | 御飯           |
|        | すまし汁               | コンソメスープ                | 味噌汁(しろな、なめこ) | 味噌汁(卵、かぶ葉)   | 味噌汁(舞茸、葱)  | 味噌汁(豆腐、葱)    | 味噌汁(じゃが芋、豆苗) |
|        | 赤魚の煮つけ             | 鶏肉のケチャップ焼き             | 鱈の酢醤油かけ      | 鶏肉のゆずソース     | 豚肉のにんにく醤油  | 鶏肉の梅肉焼き      | 白身魚の焼き浸し     |
|        | なすの味噌炒め            | あさりと小松菜の炒め物            | 冷奴           | スパサラダ        | もやしと胡瓜のあ物  | 白菜の中華炒め      | きざみ昆布の炒り煮    |
|        | 洋ナシ缶               | 漬物                     | 漬物           | オレンジ         | オレンジ       | 漬物           | 漬物           |
| エネルギー  | 475Kcal            | 444Kcal                | 458Kcal      | 477Kcal      | 470Kcal    | 465Kcal      | 423Kcal      |

\*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。