



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

5月11日 月			5月12日 火			5月13日 水			5月14日 木			5月15日 金			5月16日 土		
ご飯			ご飯			たけのご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯		
すまし汁			すまし汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁		
A 鶏肉の梅しそ焼き			A ソイの山椒焼き			A さわらの甘辛煮			A 韓国風豚丼			A 鶏肉の香味蒸し			A ソイのチーズ焼き		
B たらの千リソース			B 豚肉のチンジャオロース風			B 豚肉の葱塩焼き			B 白身魚の七味焼き			B ホキのから揚げ			B 豚肉のカレー焼き		
南瓜の煮物			れんこんの煮物			里芋の煮っころがし			かぶのコンソメ煮			ひじきの煮物			ほうれん草の卵とぼろ和え		
カリフラワーとハムのサラダ			白菜の和え物			いんげんのおかか和え			みかんフルーチェ			スパゲティサラダ			パイン缶		
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)	522	518	エネルギー (kcal)	408	480	エネルギー (kcal)	532	571	エネルギー (kcal)	511	477	エネルギー (kcal)	554	538	エネルギー (kcal)	450	534
たんぱく(g)	21.7	21.4	たんぱく(g)	20.1	17.6	たんぱく(g)	24.9	19.9	たんぱく(g)	18.2	21.8	たんぱく(g)	22.6	21.2	たんぱく(g)	22.8	20.0
塩分(g)	3.0	3.1	塩分(g)	3.2	3.0	塩分(g)	3.7	3.8	塩分(g)	2.7	2.5	塩分(g)	2.9	3.3	塩分(g)	2.0	1.7
おやつ 水ようかん			おやつ キャラメルプリン			おやつ どんぼ焼き			おやつ チョコババロア			おやつ 黒ごま饅頭			おやつ クリームフッセ		
5月18日 月			5月19日 火			5月20日 水			5月21日 木			5月22日 金			5月23日 土		
ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯		
すまし汁			コンソメスープ			味噌汁			味噌汁(B)			わかめスープ			すまし汁		
A サーモンフライ			A ポークハヤシ			A あじの塩焼き			A カレーうどん(ゆかりご飯付)			A チキン南蛮			A ソイの柚庵焼き		
B ホイコーロー風			B たらの梅肉蒸し			B 蒸し鶏のごまだれ			B 鶏肉とキャベツのオイスター炒め			B たらのピカタ			B 肉じゃが		
たけのこの金平			大根のしらすサラダ			豆腐田楽			そら豆とベーコンのサラダ			ふきの煮物			いんげんとツナ炒め		
小松菜の白和え			牛乳かんいちごソース			チンゲン菜の辛し和え			マンゴー缶			春雨サラダ			ごぼうサラダ		
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)	488	563	エネルギー (kcal)	527	431	エネルギー (kcal)	359	546	エネルギー (kcal)	551	560	エネルギー (kcal)	641	455	エネルギー (kcal)	489	544
たんぱく(g)	17.9	21.4	たんぱく(g)	15.2	19.8	たんぱく(g)	11.6	26.0	たんぱく(g)	17.5	21.9	たんぱく(g)	23.4	24.5	たんぱく(g)	24.1	17.9
塩分(g)	2.3	3.0	塩分(g)	4.1	3.2	塩分(g)	2.5	2.7	塩分(g)	2.8	2.3	塩分(g)	3.5	3.6	塩分(g)	3.0	2.8
おやつ ヨーグルトロールケーキ			おやつ フルクトシュークリーム			おやつ コーヒーゼリー			おやつ いちご饅頭			おやつ 抹茶プリン			おやつ 黒糖饅頭		