



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25日 月				5月26日 火				5月27日 水				5月28日 木				5月29日 金				5月30日 土			
ご飯				ご飯(A)				ご飯				ご飯				ご飯							
すまし汁				すまし汁				味噌汁				味噌汁				すまし汁				中華スープ			
A ぶりの味噌煮				A 鶏の漬け焼き				A 豚の角煮				A 揚げ鶏の甘酢醤油がけ (油淋鶏)				A 白身魚フライ				A 酢鶏			
B 豚肉の香味焼き				B オイスター焼きそば				B ホキの塩麴焼き				B あじの柚庵焼き				B 厚揚げと鶏の炒め物				B あじの七味焼き			
ごぼうとベーコンの炒め物				かぶのコンソメ煮				ピーマンの炒め物				切り干し大根の煮物				野菜となるとの炒め物				さつまいもの甘煮			
カリフラワーの梅おかか和え				グリーンサラダ				もやしのゆかり和え				野菜サラダ				ほうれん草のお浸し				春雨の中華和え			
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)	553	536		エネルギー (kcal)	520	498		エネルギー (kcal)	635	407		エネルギー (kcal)	540	376		エネルギー (kcal)	466	486		エネルギー (kcal)	626	505	
たんぱく(g)	24.7	20.3		たんぱく(g)	20.9	17.2		たんぱく(g)	15.3	19.7		たんぱく(g)	20.8	20.4		たんぱく(g)	14.7	19.4		たんぱく(g)	18.9	20.4	
塩分(g)	3.7	3.0		塩分(g)	3.8	4.8		塩分(g)	3.4	3.3		塩分(g)	3.1	3.0		塩分(g)	2.9	2.6		塩分(g)	4.2	3.0	
おやつ 黒ごま饅頭				おやつ いちごゼリー				おやつ パウムクーヘン				おやつ 人形焼き				おやつ カステラ				おやつ バナナケーキ			
6月1日 月				6月2日 火				6月3日 水				6月4日 木				6月5日 金				6月6日 土			
枝豆ご飯				ご飯				ご飯(B)				ご飯				とうもろこしご飯				ご飯			
すまし汁				味噌汁				コンソメスープ				味噌汁				味噌汁				すまし汁			
A 豚肉の柳川煮				A ポークチャップ				A 夏野菜カレー				A 蒸し鶏のごまだれがけ				A ささみしそ巻きフライ				A あじの煮つけ			
B 白身魚のパン粉焼き				B ホキのから揚げ				B ソイの卵のせ焼き				B ソイの漬け焼き				B 夏野菜の煮浸し				B 牛肉の甘辛煮			
千ゲン菜の炒め物				ほうれん草と竹輪の煮浸し				キャベツとめかぶのサラダ				さつまいものレモン煮				ほうれん草のお浸し				レンコンと鶏肉の炒め物			
揚げなすのおろし和え				ゴーヤツナマヨサラダ				牛乳かんいちごソース				大根の中華風サラダ				あじさいゼリー				小松菜のうの花和え			
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				栄養成分	A	B	
エネルギー (kcal)	585	537		エネルギー (kcal)	592	544		エネルギー (kcal)	511	521		エネルギー (kcal)	551	441		エネルギー (kcal)	589			エネルギー (kcal)	468	557	
たんぱく(g)	21.6	23.0		たんぱく(g)	21.6	22.7		たんぱく(g)	12.5	21.8		たんぱく(g)	21.9	20.6		たんぱく(g)	18.0			たんぱく(g)	23.3	20.2	
塩分(g)	3.5	2.9		塩分(g)	3.3	3.3		塩分(g)	3.7	2.5		塩分(g)	2.5	2.3		塩分(g)	3.5			塩分(g)	2.7	3.3	
おやつ 抹茶水ようかん				おやつ ヨーグルトロールケーキ				おやつ ピーチゼリー				おやつ 黒糖カステラ				おやつ バナナクレープ				おやつ カスタードケーキ			