

# 梅雨 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	パン	麦飯	菜飯
	味噌汁(ジャガイモ、舞茸)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(白菜、大根菜)	味噌汁(オクラ、ネギ)	コーンスープ	味噌汁(大根、貝割れ)	味噌汁(かぶ、舞茸)
	つみれの煮物	里いもの煮物	ベーコンとインゲンの炒め	高野豆腐の煮物	ウインナーのコンソメ煮	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	卵焼き
	キャベツとツナの和え物	なすの和え物	カリフラワーサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え	もやしサラダ	長芋とろろ	オクラのお浸し
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ		ジャム		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	468Kcal	523Kcal	432Kcal	426Kcal	534Kcal	400Kcal	434Kcal
昼	御飯	御飯		☆入梅献立☆	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(畑菜、麩)	すまし汁		うめしそごはん	すまし汁	野菜スープ	味噌汁(小松菜、麩)
	オレンジ	バナナ	黄桃缶	すまし汁	パン缶	フルーツヨーグルト	洋ナシ缶
	Aさばの塩焼き	A豚肉のスタミナ炒め	A肉そば	かしわの紅天	A赤魚の生姜煮	A夏野菜キーマカレー	A白身魚のタルタル焼き
	Bチンジャオロース	Bますの漬け焼き	Bさわらの南部焼き・御飯・味噌汁	ビーンズサラダ	Bチキンソテー	Bかれのいのバター焼き	B鶏肉のねぎ塩焼き
	かぶの吉野煮	ごぼうの甘辛煮	ジャガイモの煮物	あじさいゼリー	ナスのみそ炒め	トマトサラダ	ゴーヤチャンプル
Aエネルギー	467Kcal	471Kcal	594Kcal	698Kcal	470Kcal	575Kcal	565Kcal
Bエネルギー	455Kcal	456Kcal	493Kcal	528Kcal	527Kcal	527Kcal	486Kcal
おやつ	プリンムース・牛乳	ドームケーキ・牛乳	抹茶パンケーキ・牛乳	マンゴー・牛乳	酒まんじゅう・牛乳	ロアンヌ・牛乳	ライチゼリー・ジョア
おやつエネルギー	123Kcal	179Kcal	124Kcal	92Kcal	139Kcal	137Kcal	123Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(もやし、若布)	味噌汁(かぶ、にら)	味噌汁(卵、かぶの葉)	味噌汁(里いも、いんげん)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(白菜、豆苗)
	和風ハンバーグ	かに玉	チキントマトソースかけ	ほっけの七味焼き	肉豆腐	銀ひらしの香味焼き	豚しゃぶ
	マカロニソテー	春雨炒め	青梗菜炒め	ふきの炒め煮	菜の花のヤマブキ和え	レンコンの塩麴炒め	さつま芋の甘煮
	ほうれん草のわさび和え	しろなの中華サラダ	漬物	昆布佃煮	煮豆	胡瓜の若布和え	ほうれん草のからし和え
エネルギー	531Kcal	521Kcal	461Kcal	429Kcal	505Kcal	518Kcal	531Kcal

\*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。