



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

6月8日 月			6月9日 火			6月10日 水			6月11日 木			6月12日 金			6月13日 土		
ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯(A)			ご飯		
豚汁			味噌汁			味噌汁			すまし汁			すまし汁(A)			コンソメスープ		
A 豆腐のひき肉包み揚げ蒸し			A あじのみりん焼き			A ソースカツ丼			A 豚肉の味噌漬け焼き			A ほっけの塩麹焼き			A 鶏肉の唐揚げ		
B ソイの山椒焼き			B タンドリーチキン			B 白身魚の七味焼き			B たらのごま醤油焼き			B 冷やし中華 (わかめご飯付)			B スパニッシュオムレツ		
レンコンとゴーヤの金平			ほうれん草の和え物			大根のゆかり和え			カリフラワーのソテー			えびサラダ			大根の煮物		
海藻サラダ			卵豆腐			みかん缶			なすの磯和え			杏仁フルーツ			ブロッコリーのドレ和え		
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)	524	418	エネルギー (kcal)	410	469	エネルギー (kcal)	451	432	エネルギー (kcal)	558	442	エネルギー (kcal)	425	368	エネルギー (kcal)	589	497
たんぱく(g)	15.0	21.9	たんぱく(g)	22.4	23.2	たんぱく(g)	11.8	20.0	たんぱく(g)	19.3	20.2	たんぱく(g)	20.2	15.2	たんぱく(g)	23.8	15.8
塩分(g)	3.3	3.3	塩分(g)	2.8	3.1	塩分(g)	2.3	2.0	塩分(g)	2.9	2.9	塩分(g)	2.7	2.9	塩分(g)	3.6	3.6
おやつ クリームフッセ			おやつ ようかんロールケーキ			おやつ いちご饅頭			おやつ キャラメルプリン			おやつ 紅茶ケーキ			おやつ アイスクリーム		
6月15日 月			6月16日 火			6月17日 水			6月18日 木			6月19日 金			6月20日 土		
ご飯(A)			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
味噌汁(A)			味噌汁			味噌汁			中華スープ			味噌汁			すまし汁		
A 豚ひき肉の野菜あん			A 豚しゃぶの薬味たれかけ			A あじの磯辺焼			A 筑前煮			A サーモンフライ			A 鶏肉のチーズ焼き		
B 冷やしためきうどん (菜飯付)			B ソイの煮つけ			B メンチカツ			B ホキの葱焼き			B おろしポン酢ハンバーグ			B あじの七味焼き		
フレンチサラダ			炒めビーフン			小松菜の煮浸し			千ゲン菜の中華炒め			さつまいものレーズン煮			じゃが芋金平		
カクテル缶			ブロッコリーの和え物			豆腐とオクラのサラダ			マカロニサラダ			野菜サラダ			もやしの華風和え		
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)	456	407	エネルギー (kcal)	570	459	エネルギー (kcal)	431	549	エネルギー (kcal)	553	504	エネルギー (kcal)	568	566	エネルギー (kcal)	560	462
たんぱく(g)	16.6	10.5	たんぱく(g)	21.0	22.4	たんぱく(g)	22.9	14.9	たんぱく(g)	19.8	20.6	たんぱく(g)	16.6	15.2	たんぱく(g)	21.8	20.1
塩分(g)	3.0	2.8	塩分(g)	3.5	3.0	塩分(g)	2.6	2.5	塩分(g)	3.2	3.3	塩分(g)	2.4	3.0	塩分(g)	3.1	2.8
おやつ 酒饅頭			おやつ 抹茶プリン			おやつ スイスロール			おやつ ココアワッフル			おやつ たい焼き			おやつ コーヒーゼリー		