



# 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22日 月			6月23日 火			6月24日 水			6月25日 木			6月26日 金			6月27日 土		
ご飯(B)			ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯		
オニオンスープ			味噌汁			味噌汁			すまし汁			すまし汁			味噌汁		
A	カレーピラフ		A	あじの蒲焼き		A	牛肉と生揚げの中華炒め		A	ジャージャー麺		A	たらこの味噌煮		A	白身魚の南蛮漬け	
B	八宝菜		B	鶏肉の山椒焼き		B	ソイの粕漬焼き		B	白身魚のオーロラソース焼き		B	豚肉の葱塩焼き		B	かに玉風卵焼き	
フロッコリーのサラダ			かにかま炒め			冬瓜のツナあん			ハムサラダ			さつまいもの煮物			カリフラワーのソテー		
りんご缶			チンゲン菜のしらす和え			きのこのおろしポン酢和え			みかん缶			なすのずんだ和え			オクラの和え物		
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)	460	512	エネルギー (kcal)	428	475	エネルギー (kcal)	517	399	エネルギー (kcal)	472	469	エネルギー (kcal)	502	622	エネルギー (kcal)	513	462
たんぱく(g)	10.1	16.5	たんぱく(g)	21.7	21.9	たんぱく(g)	21.0	22.4	たんぱく(g)	21.1	20.2	たんぱく(g)	21.1	19.8	たんぱく(g)	21.2	19.1
塩分(g)	3.1	2.8	塩分(g)	3.0	2.9	塩分(g)	2.9	3.2	塩分(g)	3.7	2.5	塩分(g)	3.6	3.1	塩分(g)	2.6	3.0
おやつ バナナカステラ			おやつ クリームフッセ			おやつ 黒糖饅頭			おやつ 人形焼き			おやつ 水ようかん			おやつ ヨーグルトロールケーキ		
6月29日 月			6月30日 火			7月1日 水			7月2日 木			7月3日 金			7月4日 土		
ご飯			ご飯(B)			ひじき入り炊き込みご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯		
味噌汁			コンソメスープ			味噌汁			コンソメスープ			すまし汁			味噌汁		
A	鶏肉の甘辛煮		A	焼きうどん		A	照り焼きハンバーグ		A	ポークハヤシ		A	たらこのムニエル		A	揚げ鶏の甘酢醤油かけ (油淋鶏)	
B	白身魚の野菜あんかけ		B	白身魚のガーリック焼き		B	あじの塩焼き		B	白身魚のマヨコーン焼き		B	麻婆豆腐		B	ソイの甘辛煮	
金平ごぼう			華風和え			高野豆腐の煮物			ミックスビーンズサラダ			ひじきの煮物			小松菜の煮浸し		
南瓜サラダ			パインゼリー			イタリアンサラダ			カクテル缶			とろろ芋			オクラのごま和え		
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)	531	491	エネルギー (kcal)	514	513	エネルギー (kcal)	586	485	エネルギー (kcal)	590	499	エネルギー (kcal)	501	519	エネルギー (kcal)	602	423
たんぱく(g)	20.3	20.8	たんぱく(g)	14.5	19.8	たんぱく(g)	19.7	25.0	たんぱく(g)	18.1	21.8	たんぱく(g)	21.5	21.0	たんぱく(g)	25.1	22.5
塩分(g)	2.6	2.6	塩分(g)	3.4	3.0	塩分(g)	4.2	3.7	塩分(g)	4.1	2.4	塩分(g)	3.2	3.5	塩分(g)	2.8	2.9
おやつ いちご饅頭			おやつ りんごケーキ			おやつ カスタードケーキ			おやつ マンゴープリン			おやつ フreshシュークリーム			おやつ アイスクリーム		