



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

7月6日 月				7月7日 火				7月8日 水				7月9日 木				7月10日 金				7月11日 土			
ご飯(B)				七夕				枝豆ご飯				7月 お楽しみ				ご飯				ご飯			
コンソメスープ				七夕				すまし汁				すまし汁				味噌汁				すまし汁			
A 夏野菜カレー				七夕そうめん (わかめご飯付き)				A 豚肉の柳川煮				しらすとオクラのねばねば丼				A 蒸し鶏のごまだれかけ				A あじの煮つけ			
B ホキのトマトソースかけ				天ぷら (海老・なす・南瓜)				B 白身魚のパン粉焼き				すまし汁				B たらこの漬け焼き				B 牛肉の甘辛煮			
キャベツとめかぶのサラダ				胡瓜としらすの三杯酢和え				千ゲン菜の炒め物				野菜の肉味噌炒め				さつまいものレモン煮				レンコンと鶏肉の炒め物			
牛乳かんいちごソース				二色ゼリー				揚げなすのおろし和え				マンゴーゼリー				大根の中華風サラダ				小松菜のうの花和え			
栄養成分	A	B		栄養成分				栄養成分	A	B		栄養成分				栄養成分	A	B		栄養成分	A	B	
エネルギー (kcal)	529	432		エネルギー (kcal)	653			エネルギー (kcal)	584	536		エネルギー (kcal)	482			エネルギー (kcal)	551	424		エネルギー (kcal)	467	556	
たんぱく(g)	12.8	19.5		たんぱく(g)	17.5			たんぱく(g)	21.6	23.0		たんぱく(g)	14.7			たんぱく(g)	21.9	20.1		たんぱく(g)	23.3	20.2	
塩分(g)	4.1	2.7		塩分(g)	3.3			塩分(g)	3.3	2.7		塩分(g)	3.6			塩分(g)	2.5	2.4		塩分(g)	2.5	3.1	
おやつ 抹茶水ようかん				おやつ ロールケーキカスタード				おやつ 味噌饅頭				おやつ 黒糖カステラ				おやつ 薄皮うぐいす饅頭				おやつ カスタードおやき			
7月13日 月				7月14日 火				7月15日 水				7月16日 木				7月17日 金				7月18日 土			
ご飯				ご飯(B)				ご飯(A)				ご飯				ご飯(B)				ご飯			
味噌汁				豚汁				中華スープ(A)				すまし汁				味噌汁				コンソメスープ			
A あじのみりん焼き				A 豆腐のひき肉包み揚げ蒸し				A 豆腐ととうもろこしの中華炒め				A 豚肉の味噌漬け焼き				A ソースカツ丼				A 鶏肉の唐揚げ			
B タンドリーチキン				B ホキの山椒焼き				B 冷やし中華 (わかめご飯付)				B たらこのごま醤油焼き				B かに玉				B スパニッシュオムレツ			
ほうれん草の和え物				レンコンとゴーヤの金平				えびサラダ				カリフラワーのソテー				大根のゆかり和え				大根の煮物			
卵豆腐				海藻サラダ				杏仁フルーツ				なすの磯和え				みかん缶				フロッキーのドレ和え			
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)	410	469		エネルギー (kcal)	516	396		エネルギー (kcal)	495	613		エネルギー (kcal)	557	441		エネルギー (kcal)	455	444		エネルギー (kcal)	589	497	
たんぱく(g)	22.4	23.2		たんぱく(g)	14.6	20.8		たんぱく(g)	18.6	21.4		たんぱく(g)	19.3	20.2		たんぱく(g)	12.0	10.4		たんぱく(g)	23.8	15.8	
塩分(g)	2.8	3.1		塩分(g)	2.6	2.8		塩分(g)	3.0	2.5		塩分(g)	2.7	2.7		塩分(g)	2.4	3.1		塩分(g)	3.7	3.7	
おやつ いちご饅頭				おやつ バナナクレープ				おやつ アイスクリーム				おやつ 人形焼き				おやつ 紅茶ケーキ				おやつ 抹茶プリン			