



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	中華粥	御飯	パン	麦ごはん	御飯
	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(大根、葉)	味噌汁(もやし、若布)	味噌汁(さつまいも、万ねぎ)	コンソメスープ	味噌汁(かぶ、豆苗)	味噌汁(玉葱、揚げ)
	もやし炒め	お魚豆腐揚げ	炒り卵	がんもの煮物	ベーコン炒め	つみれの煮物	出し巻き卵
	納豆	菜の花のごま和え	ほうれん草とチキンの和え物	白菜の辛子和え	うまい菜のドレ和え	青梗菜のくるみ和え	カリフラワーとツナサラダ
		ふりかけ		たいみそ	チョコジャム	ふりかけ	もろみみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	472Kcal	488Kcal	436Kcal	427Kcal	494Kcal	433Kcal	513Kcal
昼	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯
	味噌汁(南瓜、ねぎ)	味噌汁(豆腐、みつば)	すまし汁		味噌汁(なす、オクラ)	コンソメスープ	すまし汁
	バナナ	黄桃缶	マンゴー缶	りんご缶 	カクテル缶	洋ナシ缶	オレンジ
	A親子煮	Aしいらの南蛮漬 け	A豚肉のゆず醤油 ソース	Aほっけの塩焼き・ 御飯・中華スープ	A肉じゃが	Aかれのいのパン粉 焼き	A麻婆豆腐
	Bさばのごま焼き	B豚肉のねぎ焼き	Bほきの味噌焼き	B冷やし中華	Bたらの粕漬け焼 き	B鶏肉の山椒焼き	Bさわらのしそ塩麴 焼き
	ブロッコリーソテー	えびしゅうまい	キャベツのわさびマヨ和え	春巻き	もやしの梅和え	かまぼことほうれん草の炒め煮	大根サラダ
Aエネルギー	486Kcal	518Kcal	551Kcal	501Kcal	504Kcal	548Kcal	484Kcal
Bエネルギー	510Kcal	538Kcal	438Kcal	468Kcal	409Kcal	466Kcal	409Kcal
おやつ	ごま饅頭・牛乳	杏仁ムース・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	スイスロール・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	ロアンヌ・牛乳	ライチゼリー・牛乳
おやつエネルギー	140Kcal	130Kcal	165Kcal	175Kcal	122Kcal	137Kcal	111Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、若布)	味噌汁(さつまいも、えのき)	味噌汁(舞茸、しろ菜)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(畑菜、若布)	味噌汁(小松菜、人参)	味噌汁(舞茸、大根葉)
	ますのムニエルピゴットソース	鶏肉と茄子野菜炒め	赤魚の煮付け	ミートローフ	中華風卵焼き	豚しゃぶ	銀ひらすのトマトソースかけ
	切干大根の煮物	かぶの吉野煮	マカロニコンソメソテー	冬瓜のうす煮	ごぼうの旨煮	春雨のチャプチェ	畑菜の煮浸し
	白菜のわさび和え	胡瓜の塩昆布和え	カリフラワーのおかか和え	ひじきサラダ	漬物	佃煮	なすの和え物
エネルギー	480Kcal	413Kcal	398Kcal	538Kcal	471Kcal	485Kcal	477Kcal

*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。