



# 所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	パン	菜粥	麦ごはん	御飯
	味噌汁(かぶ、ねぎ)	味噌汁(冬瓜、揚げ)	味噌汁(舞茸、豆苗)	コーンスープ	味噌汁(玉葱、みつば)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(もやし、にら)
	厚揚げの煮物	ウインナーのコンソメ煮	納豆	野菜炒め	ハムとブロッコリーの炒め物	かぶとさつま揚げの炒め煮	麩の卵とじ
	白菜のポン酢和え	キャベツの和え物	青菜の炒め煮	ポテトサラダ	もやしの辛子和え	長いもとろろ	ほうれん草のおかか和え
	ふりかけ	たいみそ		ジャム			ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	421Kcal	510Kcal	483Kcal	515Kcal	367Kcal	439Kcal	452Kcal
昼	御飯	☆七夕献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(畑菜、麩)	七夕そうめん	味噌汁(白菜、若布)	味噌汁(青梗菜、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(なす、ねぎ)	コンソメスープ
	パン缶	そうめん、しそそうめん	黄桃缶	マンゴー缶	バナナ	りんご缶	洋ナシ缶
	A鶏肉の照り煮	天ぷら 	A華風卵焼き	A豚肉のソテー	Aシーフードカレー	A牛肉のゆず醤油炒め	A白身魚のムニエル
	Bたららの青のり焼き	白身魚、南瓜	Bますのマヨ焼き	Bさばの塩レモン焼き	Bチーズハンバーグ	Bさわらの七味焼き	B若鶏マスタード焼き
	スパサラダ	茄子の香味和え	大根の煮物	炒り豆腐	キャロットサラダ	昆布と大豆の煮物	野菜サラダ
		すいか					
Aエネルギー	518Kcal	428Kcal	488Kcal	513Kcal	530Kcal	492Kcal	459Kcal
Bエネルギー	518Kcal		496Kcal	532Kcal	524Kcal	471Kcal	473Kcal
おやつ	バームクーヘン・牛乳	あんみつ・ジョア	ぼたぼた焼き・牛乳	レアチーズケーキ・牛乳	ドームケーキ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳
おやつエネルギー	137Kcal	175Kcal	114Kcal	115Kcal	179Kcal	165Kcal	122Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(えのき、かぶの葉)	味噌汁(玉葱、大根葉)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(ほうれん草、麩)	すまし汁	味噌汁(オクラ、若布)	味噌汁(豆腐、豆苗)
	赤魚のごま醤油焼き	豚肉のにんにく醤油炒め	しいらの照り焼き	ホキの焼き浸し	鶏肉の香味焼き	かれいの煮つけ	メンチカツ
	たけのこの旨煮	豆腐サラダ	里芋のにっころがし	春雨サラダ	じゃが芋炒め	ごぼうの炒め煮	油揚げとレンコンの煮物
	青梗菜の磯和え	漬物	カリフラワーのイタリアンサラダ	漬物	佃煮	しろなのゴママヨ和え	白菜の浅つけ
エネルギー	420Kcal	460Kcal	447Kcal	398Kcal	471Kcal	454Kcal	589Kcal

\*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。