



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	ほたて雑炊	御飯	麦ごはん	パン
	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(玉葱、オクラ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(えのき、貝割れ)	味噌汁(玉葱、若布)	コンソメスープ
	野菜炒め	納豆	ミートボール甘酢	高野豆腐の含め煮	さつま揚げとピーマン炒め	なすのそぼろ煮	オムレツ
	なすの昆布つゆ和え	冬瓜とちくわの煮物	白菜としらすの和え物	オクラのおかか和え	菜の花の磯和え	白菜のお浸し	うまい菜の和風サラダ
	のり佃煮		たいみそ		ふりかけ	梅びしお	ジャム
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	435Kcal	443Kcal	492Kcal	391Kcal	424Kcal	465Kcal	442Kcal
昼	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、若布)	中華スープ	味噌汁(大根、豆苗)	味噌汁(ねぎ、しめじ)	味噌汁(じゃが芋、にら)	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(ほうれん草、白ねぎ)
	バナナ	洋ナシ缶	りんご缶	黄桃缶	カクテル缶	オレンジ	マンゴー缶
	A焼き鰯の甘酢たれ	A中華丼	Aますのねぎ焼き・御飯	A鶏肉の塩麹焼き	A豚肉のケチャップ焼き	Aフライ盛り合わせ	Aかれいのマス・タード焼き
	Bタンンドリーチキン	Bさばの味噌煮	Bやきそば	Bめばるの煮つけ	B銀ひらすのみりん漬け焼き	B鶏肉の生姜焼き	Bポークステーキ
	かぶの洋風煮	おろし和え	カリフラワーとつみれのコンソメ煮	ほうれん草のごま和え	冬瓜のくず煮	がんもの含め煮	豆腐チャンプル
Aエネルギー	454Kcal	490Kcal	461Kcal	477Kcal	520Kcal	601Kcal	591Kcal
Bエネルギー	473Kcal	498Kcal	506Kcal	456Kcal	451Kcal	512Kcal	624Kcal
おやつ	プリンムース・牛乳	いちご蒸しパン・牛乳	メロンゼリー・牛乳	どら焼きカスタード・牛乳	クレープ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳
おやつエネルギー	105Kcal	200Kcal	123Kcal	174Kcal	147Kcal	110Kcal	153Kcal
タ	御飯	御飯	御飯	えびチャーハン	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(キャベツ、にら)	味噌汁(玉葱、麩)	中華スープ	中華スープ	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、麩)
	豚肉の卵とじ	ほきのチーズ焼き	鶏肉のクリーム煮	豆腐しゅうまい	白身魚のポン酢かけ	豚肉のネギ塩炒め	鶏肉と根菜の旨煮
	もやし炒め	さつま芋のレモン煮	れんこん炒め	トマトサラダ	ひじきの煮物	ごぼうとこんにゃくの煮物	もやしの柚子風味和え
	キャベツのごまマヨ和え	青梗菜のくるみ和え	漬物		カリフラワーサラダ	アスパラサラダ	うずら豆
エネルギー	583Kcal	524Kcal	488Kcal	490Kcal	499Kcal	456Kcal	456Kcal

*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。