



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20日 月			7月21日 火			7月22日 水			7月23日 木			7月24日 金			7月25日 土		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯(A)			ご飯		
味噌汁			味噌汁			味噌汁			中華スープ			味噌汁(A)			すまし汁		
A サーモンフライ			A 豚しゃぶの薬味たれがけ			A あじの磯辺焼			A 筑前煮			A 豚ひき肉の野菜あん			A 鶏肉のチーズ焼き		
B おろしポン酢ハンバーグ			B たらの煮つけ			B メンチカツ			B ホキの葱焼き			B ねばねばぶっかけそば (菜飯付)			B あじの七味焼き		
さつま芋のレーズン煮			炒めビーフン			小松菜の煮浸し			チンゲン菜の中華炒め			人参しりしり			じゃが芋金平		
野菜サラダ			フロッコリーの和え物			豆腐とオクラのサラダ			マカロニサラダ			フレンチサラダ			もやしの華風和え		
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)	568	566	エネルギー (kcal)	570	442	エネルギー (kcal)	431	549	エネルギー (kcal)	554	505	エネルギー (kcal)	477	515	エネルギー (kcal)	558	460
たんぱく(g)	16.6	15.2	たんぱく(g)	21.0	21.9	たんぱく(g)	22.9	14.9	たんぱく(g)	19.9	20.7	たんぱく(g)	18.2	20.7	たんぱく(g)	21.7	20.0
塩分(g)	2.5	3.1	塩分(g)	3.5	3.1	塩分(g)	2.7	2.6	塩分(g)	3.3	3.4	塩分(g)	3.7	3.3	塩分(g)	2.9	2.6
おやつ 酒饅頭			おやつ チョコケーキ			おやつ いちごゼリー			おやつ ずんだどら焼き			おやつ ぶどうムース			おやつ コーヒーゼリー		
7月27日 月			7月28日 火			7月29日 水			7月30日 木			7月31日 金			8月1日 土		
ご飯(A)			ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯			ご飯		
オニオンスープ(A)			味噌汁			味噌汁			すまし汁			すまし汁			味噌汁		
A 豚肉のカレー焼き			A あじの蒲焼き			A 牛肉と生揚げの中華炒め			A 豚丼			A たらの味噌煮			A 白身魚の南蛮漬け		
B 野菜タンメン (ゆかりご飯付)			B 鶏肉の山椒焼き			B 白身魚の粕漬焼き			B 白身魚のマスタード焼き			B 豚肉の葱塩焼き			B えびカツ		
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			さつま芋の煮物			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			ツナサラダ		
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)	548	534	エネルギー (kcal)	428	475	エネルギー (kcal)	517	384	エネルギー (kcal)	516	478	エネルギー (kcal)	506	621	エネルギー (kcal)	561	510
たんぱく(g)	19.3	18.8	たんぱく(g)	21.7	21.9	たんぱく(g)	21.0	21.6	たんぱく(g)	18.9	21.3	たんぱく(g)	21.4	19.8	たんぱく(g)	22.7	20.6
塩分(g)	1.8	3.2	塩分(g)	3.0	2.9	塩分(g)	3.0	3.5	塩分(g)	2.5	2.3	塩分(g)	3.7	2.9	塩分(g)	2.5	2.9
おやつ キャラメルプリン			おやつ バナナカステラ			おやつ ココアワッフル			おやつ 黒糖饅頭			おやつ ピーチゼリー			おやつ たいやき		