



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

納涼祭

8月3日 月			8月4日 火			8月5日 水			8月6日 木			8月7日 金			8月8日 土				
			ご飯			ひじき入り炊き込みご飯			ご飯(B)			麦ご飯			ご飯				
かにちらし寿司			すまし汁 			味噌汁 			コンソメスープ 			すまし汁 			味噌汁 				
赤だし			A	鶏肉の甘辛煮		A	照り焼きハンバーグ		A	焼きうどん		A	たらのムニエル		A	揚げ鶏の甘酢醤油がけ (油淋鶏)			
鶏と野菜の炊き合わせ			B	白身魚の野菜あん		B	あじの塩焼き		B	白身魚のガーリック焼き		B	麻婆豆腐		B	あじの甘辛煮			
ほうれん草の和え物			金平ごぼう			高野豆腐の煮物			華風和え			ひじきの煮物			小松菜の煮浸し				
みかんゼリー			南瓜サラダ			イタリアンサラダ			パインゼリー 			とろろ芋			オクラのごま和え				
栄養成分			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	エネルギー (kcal)		520	480	エネルギー (kcal)		585	486	エネルギー (kcal)		483	482	エネルギー (kcal)		461	479	
たんぱく(g)		16.9	たんぱく(g)		20.4	20.9	たんぱく(g)		19.5	24.8	たんぱく(g)		14.5	19.8	たんぱく(g)		20.7	20.2	
塩分(g)		2.9	塩分(g)		2.6	2.6	塩分(g)		4.2	3.7	塩分(g)		3.3	2.9	塩分(g)		3.4	3.7	
おやつ りんごケーキ			おやつ チョコバウムクーヘン			おやつ マンゴープリン			おやつ すいか 			おやつ いちごゼリー			おやつ アイスcream				
8月10日 月 			8月11日 火			8月12日 水			8月13日 木			8月14日 金			8月15日 土				
 枝豆ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯			 お楽しみ			ご飯				
すまし汁 			味噌汁 			コンソメスープ			味噌汁 			すまし汁			すまし汁 				
A	豚肉の柳川煮		A	ポークチャップ		A	夏野菜カレー		A	蒸し鶏のごまだれがけ		穴子丼			A	あじの煮つけ			
B	白身魚のパン粉焼き		B	白身魚の唐揚げ		B	白身魚の卵のせ焼き		B	たらの漬け焼き		すまし汁			B	牛肉の甘辛煮			
千ゲン菜の炒め物			ほうれん草と竹輪の煮浸し			キャベツとめかぶのサラダ			さつま芋のレモン煮			ほうれん草のお浸し			レンコンと鶏ミンチの炒め物				
なすのおろし和え			ゴーヤツナマヨサラダ			牛乳かんいちごソース			大根の中華風サラダ			梅ゼリー			小松菜のうの花和え				
栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分		A	B	栄養成分				栄養成分		A	B
エネルギー (kcal)		585	537	エネルギー (kcal)		592	544	エネルギー (kcal)		529	486	エネルギー (kcal)		553	426	エネルギー (kcal)		436	
たんぱく(g)		21.6	23.0	たんぱく(g)		21.6	22.7	たんぱく(g)		12.8	19.7	たんぱく(g)		22.0	20.0	たんぱく(g)		13.1	
塩分(g)		3.5	2.9	塩分(g)		3.3	3.3	塩分(g)		4.1	2.0	塩分(g)		2.5	2.4	塩分(g)		4.2	
おやつ 抹茶水ようかん			おやつ メロンムース			おやつ 黒糖ケーキ			おやつ ロールケーキカスタード			おやつ 人形焼			おやつ たいやき				