



食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

8月17日 月				8月18日 火				8月19日 水				8月20日 木				8月21日 金				8月22日 土			
ご飯				ご飯				ご飯(A)				ご飯				ご飯(A)				ご飯			
豚汁				味噌汁				味噌汁(A)				すまし汁				中華スープ(A)				コンソメスープ			
A 豆腐のひき肉包み揚げ蒸し				A あじのみりん焼き				A とんかつ				A 豚肉の味噌漬け焼き				A あじの薬味ソースかけ				A 鶏肉の唐揚げ			
B 白身魚の山椒焼き				B タンドリーチキン				B ねばねばぶっかけそば (わさびご飯付)				B たらのごま醤油焼き				B 冷やし中華 (わかめご飯付)				B スパニッシュオムレツ			
レンコンとゴーヤの金平				シュウマイ				ごぼうと鶏ミンチ炒め				高野豆腐の煮物				えびサラダ				大根の煮物			
海藻サラダ				ほうれん草の和え物				冷奴				なすの磯和え				杏仁フルーツ				フロッキーのドレ和え			
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)	524	404		エネルギー (kcal)	493	552		エネルギー (kcal)	501	521		エネルギー (kcal)	578	465		エネルギー (kcal)	458	471		エネルギー (kcal)	578	501	
たんぱく(g)	15.0	21.2		たんぱく(g)	24.9	25.7		たんぱく(g)	16.8	23.8		たんぱく(g)	21.6	22.7		たんぱく(g)	21.0	16.9		たんぱく(g)	17.0	16.1	
塩分(g)	3.1	3.2		塩分(g)	3.5	3.8		塩分(g)	2.8	2.9		塩分(g)	2.4	2.6		塩分(g)	2.3	2.9		塩分(g)	3.6	3.7	
おやつ オレンジケーキ				おやつ マンゴーフリン				おやつ アイスクリーム				おやつ ぶどうゼリー				おやつ 紅茶ケーキ				おやつ 小豆ババロア			
8月24日 月				8月25日 火				8月26日 水				8月27日 木				8月28日 金				8月29日 土			
ご飯				ご飯(A)				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
味噌汁				味噌汁(A)				味噌汁				中華スープ				味噌汁				すまし汁			
A サーモンフライ				A 豆腐の鶏ひき肉野菜あん				A あじの磯辺焼				A 筑前煮				A 豚しゃぶの薬味たれかけ				A 鶏肉のチーズ焼き			
B おろしポン酢ハンバーグ				B 冷やしためきうどん (菜飯付)				B メンチカツ				B 白身魚の葱焼き				B たらのはちみつ				B あじの七味焼き			
さつま芋のレーズン煮				フレンチサラダ				小松菜の煮浸し				千ゲン菜の中華炒め				炒めビーフン				じゃが芋金平			
野菜サラダ				カクテル缶				豆腐とオクラのサラダ				マカロニサラダ				フロッキーの和え物				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)	570	568		エネルギー (kcal)	451	511		エネルギー (kcal)	431	549		エネルギー (kcal)	555	504		エネルギー (kcal)	570	442		エネルギー (kcal)	559	462	
たんぱく(g)	16.7	15.3		たんぱく(g)	19.0	12.2		たんぱく(g)	22.9	14.9		たんぱく(g)	19.6	20.6		たんぱく(g)	21.0	21.9		たんぱく(g)	21.8	20.1	
塩分(g)	2.5	3.1		塩分(g)	2.9	2.7		塩分(g)	2.7	2.6		塩分(g)	3.2	3.3		塩分(g)	3.5	3.1		塩分(g)	3.1	2.8	
おやつ バウムクーヘン				おやつ 酒饅頭				おやつ チョコケーキ				おやつ カスタードおやき				おやつ キャラメルフリン				おやつ バナナカステラ			