



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31日 月			9月1日 火			9月2日 水			9月3日 木			9月4日 金			9月5日 土		
ご飯(B)			ご飯			ご飯			さつま芋ご飯			ご飯(B)			ご飯		
オニオンスープ			すまし汁			味噌汁			味噌汁			コンソメスープ			のっぺい汁		
A カレーピラフ			A 白身魚のコンソメ煮			A 豚肉豆腐			A あじの塩焼き			A チキンカレー			A とんかつ		
B 八宝菜			B 鶏肉のオイスターソース炒め			B ぶりの柚庵焼き			B 蒸し鶏の葱ソース			B 白身魚のパン粉焼き			B さわらのごま醤油焼き		
フロッコリーのサラダ			じゃが芋の煮物			車麴の煮物			冬瓜の煮物			イタリアンサラダ			小松菜と竹輪の煮浸し		
りんご缶			白滝と人参の葱ポン酢和え			揚げなすのお浸し			ほうれん草のしらす和え			牛乳かんいちごソース			シーザーサラダ		
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)	460	512	エネルギー (kcal)	393	589	エネルギー (kcal)	556	563	エネルギー (kcal)	409	581	エネルギー (kcal)	632	501	エネルギー (kcal)	540	518
たんぱく(g)	10.1	16.5	たんぱく(g)	19.4	22.6	たんぱく(g)	21.7	24.1	たんぱく(g)	20.4	25.5	たんぱく(g)	16.8	22.0	たんぱく(g)	16.0	25.0
塩分(g)	3.1	2.8	塩分(g)	3.1	3.9	塩分(g)	2.9	2.7	塩分(g)	3.6	4.0	塩分(g)	4.0	1.9	塩分(g)	3.9	3.6
おやつ カステラ			おやつ マンゴープリン			おやつ りんごケーキ			おやつ 水ようかん(栗)			おやつ だら焼き			おやつ いちごゼリー		
9月7日 月			9月8日 火			9月9日 水			9月10日 木			9月11日 金			9月12日 土		
ご飯			ご飯(A)			ご飯			9月 お楽しみ			ご飯			ご飯		
コンソメスープ			味噌汁			すまし汁			タイ風チキンライス (カオマンガイ)			味噌汁			中華スープ		
A クリームシチュー			A 豆腐とかにかまの炒め煮			A あじの竜田揚げ			オニオンスープ			A 牛肉甘辛煮			A 白身魚の葱味噌焼き		
B 白身魚フライ			B 焼きそば			B テミグラスハンバーグ			トマトサラダ			B たらこのムニエルタルタルソース			B 酢鶏		
ピーマンの中華炒め			いんげんサラダ			がんもの煮物			マンゴーゼリー			茄子の香味炒め			大豆の煮物		
チーズサラダ			りんご缶			フロッコリーの辛しマヨ和え			キャベツのサラダ			胡瓜のみぞれ和え					
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	栄養成分	A	B
エネルギー (kcal)	550	472	エネルギー (kcal)	454	507	エネルギー (kcal)	549	623	エネルギー (kcal)	694		エネルギー (kcal)	532	512	エネルギー (kcal)	469	624
たんぱく(g)	17.9	14.8	たんぱく(g)	17.1	17.1	たんぱく(g)	24.4	19.1	たんぱく(g)	22.0		たんぱく(g)	16.7	20.1	たんぱく(g)	23.5	21.7
塩分(g)	2.8	2.6	塩分(g)	2.7	3.3	塩分(g)	2.8	3.7	塩分(g)	3.2		塩分(g)	2.6	4.0	塩分(g)	3.5	3.5
おやつ たいやき			おやつ バナナかすてら			おやつ 抹茶ゼリー			おやつ マロンあんパイ			おやつ 人形焼			おやつ オレンジケーキ		