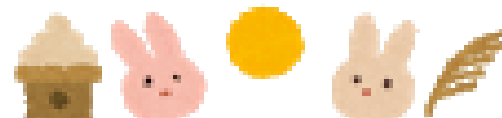




食事献立表



所沢やすらぎの里デイサービスセンター

9月14日 月				9月15日 火				9月16日 水				9月17日 木				9月18日 金				9月19日 土			
ご飯				ご飯				菜飯(A)				ご飯				ご飯				きのことご飯			
味噌汁				味噌汁				すまし汁(A)				味噌汁				コンソメスープ				味噌汁			
A あじの中華あんかけ				A 鶏肉のピカタ				A 野菜のかき揚げと竹輪の天ぷら				A 鶏肉のマスタード焼き				A キーマカレー				A あじの煮付け			
B 豚肉の生姜焼き				B 白身魚の南蛮漬け				B きつねうどん (菜飯付)				B 白身魚の粕漬け焼き				B えびカツ				B 鶏の唐揚げ			
里芋の土佐煮				冬瓜のそぼろ煮				小松菜の酢味噌和え				舞茸とチンゲン菜の炒め物				大根の和風サラダ				ピーマンのじゃこ炒め			
ほたて風味サラダ				白菜のお浸し				りんご缶				ひじきサラダ				カクテル缶				もやしの和え物			
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)	468	548		エネルギー (kcal)	530	485		エネルギー (kcal)	574	483		エネルギー (kcal)	627	427		エネルギー (kcal)	546	491		エネルギー (kcal)	465	586	
たんぱく(g)	22.0	19.6		たんぱく(g)	28.3	22.4		たんぱく(g)	11.0	12.1		たんぱく(g)	24.2	20.7		たんぱく(g)	15.9	11.7		たんぱく(g)	24.1	20.5	
塩分(g)	3.6	2.7		塩分(g)	2.9	3.2		塩分(g)	2.8	2.5		塩分(g)	3.4	3.9		塩分(g)	4.6	2.6		塩分(g)	3.9	4.0	
おやつ スイスロール				おやつ 青りんごゼリー				おやつ パナナクレープ				おやつ フッシュクリーム				おやつ もみじ饅頭				おやつ 黒糖ケーキ			
9月21日 月				9月22日 火				9月23日 水				9月24日 木				9月25日 金				9月26日 土			
お赤飯				ご飯				鶏炊き込みご飯				ご飯(A)				ご飯				ご飯			
すまし汁				味噌汁				味噌汁				すまし汁				けんちん汁				味噌汁			
天ぷら(海老・なす・さつま芋)				A 白身魚のコーンマヨ焼き				A あじの塩焼き				A 親子煮				A 白身魚のマヨのせ焼き				A 豚肉のカレー焼き			
茶碗蒸し				B 鶏肉の照り煮				B 肉じゃが				B きのことスパゲティ				B 鶏肉の塩麴焼き				B 白身魚のバジル焼き			
青菜ゆずしめじ				冬瓜とツナの煮物				五目ひじき				切り干し大根の和え物				ちくわの炒め煮				ジャーマンポテト			
梨				胡瓜とかにかまの酢の物				もやしナムル				みかん缶				ハムサラダ				フロッキーとツナのサラダ			
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		栄養成分	A	B	
エネルギー (kcal)	492			エネルギー (kcal)	488	604		エネルギー (kcal)	445	567		エネルギー (kcal)	497	367		エネルギー (kcal)	515	624		エネルギー (kcal)	532	433	
たんぱく(g)	14.3			たんぱく(g)	22.1	25.0		たんぱく(g)	24.2	20.2		たんぱく(g)	19.1	11.5		たんぱく(g)	24.6	26.9		たんぱく(g)	21.3	22.0	
塩分(g)	4.1			塩分(g)	2.9	3.3		塩分(g)	3.9	3.8		塩分(g)	2.8	2.7		塩分(g)	3.4	4.1		塩分(g)	2.9	3.3	
おやつ ねりきり				おやつ メープルケーキ				おやつ おはぎ				おやつ キャラメルプリン				おやつ コーヒーゼリー				おやつ バウムクーヘン			

※都合によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください