



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28日 月				9月29日 火				9月30日 水				10月1日 木				10月2日 金				10月3日 土			
ゆかりご飯(A)				ご飯				ご飯				ご飯				お楽しみ				ご飯			
味噌汁(A)				中華スープ 				味噌汁 				コンソメスープ 				ちらし寿司				すまし汁 			
A 豚肉の韓国風炒め				A 麻婆豆腐				A ビーマン肉詰めフライとレンコンはさみ揚げ				A 鶏肉と野菜の黒酢あんかけ				すまし汁				A ぶりの甘辛煮			
B 醤油ラーメン (ゆかりご飯付)				B さわらのゆず味噌焼き				B 白身魚のホイル焼き 風				B 白身魚の蒲焼き				キハダお刺身				B 牛肉の韓国風焼肉			
水菜と大根の和え物				茄子の含め煮				ひじきの炒め煮				小松菜のソテー				五目しんじょうの煮物				いんげんの高菜炒め			
カクテル缶				玉葱とわかめの中華風サラダ				コールスローサラダ				卵と豆のサラダ				水ようかん(栗) 				トマトのマリネ			
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				栄養成分	A	B	
エネルギー (kcal)	533	468		エネルギー (kcal)	614	544		エネルギー (kcal)	502	492		エネルギー (kcal)	581	447		エネルギー (kcal)	495			エネルギー (kcal)	544	540	
たんぱく(g)	19.3	16.0		たんぱく(g)	23.3	23.6		たんぱく(g)	11.1	21.4		たんぱく(g)	23.8	21.5		たんぱく(g)	17.9			たんぱく(g)	23.5	17.1	
塩分(g)	2.9	3.4		塩分(g)	3.0	3.0		塩分(g)	3.6	3.4		塩分(g)	3.3	3.2		塩分(g)	4.2			塩分(g)	3.0	3.0	
おやつ 紅茶ケーキ				おやつ チョコケーキ				おやつ 味噌あん饅頭				おやつ マロンババロア				おやつ カスタードケーキ				おやつ カステラ			
10月5日 月				10月6日 火				10月7日 水				10月8日 木				10月9日 金				10月10日 土			
ご飯				わさびご飯(A)				ご飯				ご飯(A)				さつま芋ご飯 				ご飯			
すまし汁 				すまし汁(A)				味噌汁 				コンソメスープ				味噌汁 				のっぺい汁 			
A 白身魚のコンソメ煮				A 鶏肉の柳川風煮				A 肉豆腐				A チキンカレー				A 白身魚のパン粉焼き				A とんかつ			
B 鶏肉のオイスターソース炒め				B ちゃんぽん麺 (わさびご飯付)				B ぶりの柚庵焼き				B あじの塩焼き				B 蒸し鶏の葱ソース				B さわらのごま醤油焼き			
じゃが芋の煮物				白菜のドレ和え				車麴の煮物				イタリアンサラダ				冬瓜の煮物				小松菜と竹輪の煮浸し			
白滝と人参の葱ポン酢和え				りんご缶				茄子のお浸し				牛乳かんいちごソース				ほうれん草のしらす和え				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)	392	547		エネルギー (kcal)	471	523		エネルギー (kcal)	556	563		エネルギー (kcal)	611	433		エネルギー (kcal)	477	505		エネルギー (kcal)	542	520	
たんぱく(g)	19.5	21.8		たんぱく(g)	16.6	17.4		たんぱく(g)	21.7	24.1		たんぱく(g)	16.4	18.4		たんぱく(g)	24.0	23.2		たんぱく(g)	16.0	25.0	
塩分(g)	3.4	3.9		塩分(g)	3.0	3.1		塩分(g)	2.9	2.7		塩分(g)	4.0	2.2		塩分(g)	3.3	4.0		塩分(g)	3.8	3.5	
おやつ りんごケーキ				おやつ オレンジケーキ				おやつ 黒糖ケーキ				おやつ マロンあんパイ				おやつ マンゴーフリン				おやつ コーヒーゼリー			

※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