



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	ほたて雑炊	麦ごはん
	味噌汁(もやし、葱)	コンソメスープ	味噌汁(さや、若布)	味噌汁(玉葱、水菜)	味噌汁(しろな、冬瓜)	味噌汁(しめじ、さや)	味噌汁(うまい菜、麩)
	がんもの煮物	トマトオムレツ	納豆	はんぺんの煮物	いわしかば焼き	魚河岸生姜醤油	高野豆腐の煮物
	青菜とえのきのピーナッツ和え	カリフラワーサラダ	小松菜のチキン炒め	青梗菜のお浸し	オクラの生姜和え	ブロッコリーごま和え	長いもとろろ
	たいみそ	ジャム		のり佃煮	ふりかけ		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	437Kcal	426Kcal	475Kcal	406Kcal	472Kcal	409Kcal	430Kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯
	味噌汁(さつまいも、大根葉)	味噌汁(しろな、麩)	味噌汁(もやし、うまい菜)	味噌汁(えのき、かぶ葉)		味噌汁(小松菜、舞茸)	味噌汁(大根、葱)
			洋ナシ缶	パナナ	マンゴー缶	黄桃缶	パイ缶
	Aしいらの和風ムニエル	A鶏肉の塩麹焼き	Aソースカツ丼	A白身魚のパン粉焼き	Aきつねうどん	Aぶりの漬け焼き	A赤魚のザーサイ蒸し
	B鶏肉のさっぱり煮	Bますの香味焼き	Bさわらのバターチーズ焼き	B鶏肉の柚子醤油ソース	Bかれいの煮つけ	B豚バラ大根	B千草焼き
	大根きんぴら	南瓜の甘煮	かぶと油揚げの含め煮	冬瓜のうす煮	ちくわの磯部揚げ	なすの含め煮	じゃがいものきんぴら
	和風サラダ	レンコンサラダ					
Aエネルギー	446Kcal	480Kcal	522Kcal	534Kcal	450Kcal	556Kcal	445Kcal
Bエネルギー	439Kcal	489Kcal	497Kcal	531Kcal	503Kcal	571Kcal	522Kcal
おやつ	バナナスペシャル・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	黒糖饅頭・ジョア	メロンゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	杏仁ムース・牛乳	バームクーヘン・牛乳
おやつエネルギー	185Kcal	122Kcal	165Kcal	111Kcal	179Kcal	118Kcal	137Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯	御飯
	中華スープ	すまし汁	味噌汁(卵、豆苗)	中華スープ	味噌汁(いんげん、人参)	味噌汁(玉葱、貝割れ)	コンソメスープ
	豚肉の葱塩炒め	さばの生姜煮	ほきのマスタード焼き	麻婆豆腐	豚肉の生姜焼き	鶏肉のカレー風味焼き	豚肉のトマトソースかけ
	かぶの土佐煮	なすのごまみそ炒め	じゃが芋のコンソメ煮	ごぼうの炒り煮	春雨サラダ	畑菜の煮浸し	カリフラワーソテー
	りんご缶	オレンジ	漬物	ほうれん草の中華和え	漬物	もやしの和え物	キャベツとチーズサラダ
エネルギー	544Kcal	499Kcal	454Kcal	495Kcal	466Kcal	489Kcal	510Kcal

*この施設で使用しているお米は『宮城産 ひとめぼれ』です

*都合により 献立内容や食材が変更する場合がございますのでご了承ください。