所沢かがやきの里　週間予定献立表

日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦ごはん	パン	御飯	御飯	菜粥	御飯	御飯
	味噌汁（若布、白菜）	コーンスープ	味噌汁（茄子、貝割れ）	味噌汁（玉葱、えのき）	味噌汁（もやし、葱）	味噌汁（里芋、大根葉）	味噌汁（小松菜、白ねぎ）
	納豆	じゃが芋のポトフ	炒り卵	冬瓜と車麸の煮物	ハムとブロッコリー炒め	はんぺんの煮物	厚揚げの炒め煮
	里芋の煮物	ブロッコリーサラダ	春菊のお浸し	しろ菜の磯和え	白菜の塩昆布和え	ツナおろし	キャベツのおかか和え
		ジャム	たいみそ	ふりかけ		ふりかけ	もろみみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	457Kcal	483Kcal	494Kcal	401Kcal	354Kcal	419Kcal	456Kcal
昼		御飯	五目ごはん	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁（小松菜、舞茸）	すまし汁	すまし汁	きのこ汁	コンソメスープ	かきたま汁
	洋ナシ缶	カクテル缶	りんご				オレンジ
	Aかれいの大葉みそ焼き・御飯	A白身魚のムニエル	A豆腐ステーキ	A豚丼	Aますの粕漬け焼き	Aシーフードカレー	A豚肉の南部焼き
	Bスパゲッティミートソース	Bチキンカツ	Bさばの味噌煮	B中華風卵焼き	B鶏肉の治部煮	B豚肉の青菜炒め	Bほきの中華あんかけ
	カリフラワーサラダ	もやしソテー	大根炒め	がんもの含め煮	さつま芋の甘煮	コロッケ	春雨サラダ
				キャベツの酢味噌和え	オクラの柚子和え	フルーツヨーグルト	
Aエネルギー	471Kcal	541Kcal	574Kcal	524Kcal	492Kcal	621Kcal	524Kcal
Bエネルギー	531Kcal	496Kcal	508Kcal	501Kcal	477Kcal	574Kcal	491Kcal
おやつ	今川焼き・牛乳	レアチーズムース・ジョア	イチゴゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	せんべい・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	ライチゼリー・牛乳
おやつエネルギー	154Kcal	126Kcal	110Kcal	179Kcal	100Kcal	153Kcal	111Kcal
夕	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁（かぶ、青梗菜）	中華スープ	味噌汁（じゃが芋、かぶ葉）	味噌汁（南瓜、大根葉）	中華スープ	味噌汁（大根、かぶの葉）	中華スープ
	焼き肉	餃子	めばるの葱焼き	銀ひらすの香り蒸し	麻婆豆腐	親子煮	赤魚の照り煮
	なすの信田煮	ほうれん草サラダ	大豆と昆布の煮物	レンコンのそぼろ炒め	うまい菜のピーナッツ和え	もやし炒め	南瓜のそぼろあんかけ
	漬物		白菜の菊花和え	パイン缶	マンゴー缶	春菊のわさび和え	昆布佃煮
エネルギー	501Kcal	466Kcal	444Kcal	476Kcal	517Kcal	465Kcal	436Kcal

*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。