所沢かがやきの里　週間予定献立表





日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	かに雑炊	御飯	パン	麦ごはん	御飯	御飯	御飯
	味噌汁（豆腐、若布）	味噌汁（南瓜、葱）	クリームスープ	味噌汁（小松菜、えのき）	味噌汁（うまい菜、しめじ）	味噌汁（玉葱、舞茸）	味噌汁（もやし、揚げ）
	ちくわの甘辛煮	いわしのかば焼き	いんげんとベーコン炒め	納豆	魚河岸しょうが煮	高野炊きよせ	厚焼き卵
	青菜のからし和え	オクラのなめたけ和え	カリフラワーサラダ	白菜の煮浸し	キャベツの和え物	なすの和風和え	青菜のおかか和え
		ふりかけ	ジャム		のり佃煮	ふりかけ	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	392Kcal	482Kcal	479Kcal	448Kcal	438Kcal	480Kcal	466Kcal
昼	御飯	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯
	味噌汁（ほうれん草、麩）	味噌汁（揚げ、白菜）	中華スープ		味噌汁（大根、かぶの葉）	味噌汁（キャベツ、葱）	すまし汁
		漬物	マンゴー缶	りんご缶	バナナ	オレンジ	洋ナシ缶
	Aさばの塩麹焼き	A豚肉の甘辛炒め	A中華丼	Aかき揚げうどん	A煮込みハンバーグ	A酢豚	A白身魚のマヨネーズ焼き
	B鶏肉の生姜焼き	Bしいらの七味焼き	Bますのきのこ蒸し	B若鶏の漬け焼き	Bたらのオニオンソース	Bめばるの煮つけ	B豚肉の味噌炒め
	キャベツソテー	ブロッコリーのマヨ和え	なすの味噌炒め	ごぼうのひき肉炒め	青梗菜のソテー	ほうれん草のナムル	ちくわとれんこん旨煮
	きゅうりの甘酢漬け						
Aエネルギー	483Kcal	496Kcal	506Kcal	422Kcal	545Kcal	500Kcal	517Kcal
Bエネルギー	443Kcal	439Kcal	428Kcal	514Kcal	478Kcal	397Kcal	485Kcal
おやつ	ロアンヌ・牛乳	桃ゼリー・ジョア	プリンムース・牛乳	スイスロール・牛乳	どら焼き・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳
おやつエネルギー	137Kcal	122Kcal	125Kcal	175Kcal	174Kcal	122Kcal	128Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁（白菜、豆苗）	具だくさん汁	味噌汁（冬瓜、大根葉）	味噌汁（麩、葱）	味噌汁（じゃが芋、若布）	味噌汁（小松菜、麩）	味噌汁（里芋、みつば）
	肉じゃが	えび玉風	あじフライとイカリング	ぶりの山椒煮	さわらの塩焼き	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き
	青梗菜の中華和え	かぶの土佐煮	根菜煮	里芋の煮っころがし	冬瓜のくず煮	さつま芋のいとこ煮	かぶのかにあんかけ
	黄桃缶	パイン缶	うぐいす豆	もやしのゴマ和え	マカロニサラダ	白菜のお浸し	いんげんのくるみ和え
エネルギー	490Kcal	451Kcal	512Kcal	490Kcal	501Kcal	473Kcal	451Kcal

*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。