食事献立表

所沢やすらぎの里デイサービスセンター

10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金	10月31日 土
菜飯(A)	ご飯	ご飯	ご飯(A)	鶏炊き込みご飯	ご飯
春雨スープ(A)	味噌汁	味噌けんちん汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
A 白身魚のマヨのせ焼き	A 白身魚の韓国風焼き	A えびカツ	A 親子煮	A あじの塩焼き	A 豚肉のカレー焼き
B 山菜そば(菜飯付)	B 鶏肉の照り煮	B 鶏肉の塩麹焼き	B きのこスパゲティ	B 肉じゃが	B 白身魚のバジル焼き
金平ごぼう	冬瓜とツナの煮物	ちくわの炒め煮	切り干し大根の和え物	五目ひじき	ジャーマンポテト
水菜とパプリカの中華風和え物	胡瓜とかにかまの酢の物	ハムサラダ	みかん缶	もやしナムル	ブロッコリーとツナのサラダ
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） 436 456	エネルギー（kcal） 483 528	エネルギー（kcal） 546 638	エネルギー（kcal） 497 367	エネルギー（kcal） 445 567	エネルギー（kcal） 534 435
たんぱく(g) 19.6 15.2	たんぱく(g) 22.5 22.7	たんぱく(g) 17.3 27.8	たんぱく(g) 19.1 11.5	たんぱく(g) 24.2 20.2	たんぱく(g) 21.3 22.0
塩分(g) 2.8 3.4	塩分(g) 3.5 3.3	塩分(g) 4.1 4.4	塩分(g) 2.8 2.7	塩分(g) 3.9 3.8	塩分(g) 2.8 3.2
おやつ キャラメルプリン	おやつ 水ようかん	おやつ ミニチョコケーキ	おやつ ぶどうゼリー	おやつ ロールケーキ（カスタード）	おやつ うぐいすおやき

11月2日 月	11月3日 火	11月4日 水	11月5日 木	11月6日 金	11月7日 土
ご飯	ひじき入り炊き込みご飯	ご飯	ゆかりご飯(A)	五目ご飯	ご飯
中華スープ	赤だし	味噌汁	味噌汁(A)	コンソメスープ	すまし汁
A 麻婆豆腐	A 天ぷら(海老・なす・さつま芋・レンコン・ピーマン)	A ピーマン肉詰めフライとレンコンはさみ揚げ	A 豚肉の韓国風炒め	A 鶏肉と野菜の黒酢あんかけ	A ぶりの甘辛煮
B さわらのゆず味噌焼き	茶碗蒸し	B 白身魚のホイル焼き風	B 醤油ラーメン(ゆかりご飯付)	B 白身魚の蒲焼き	B 牛肉の韓国風焼肉
茄子の含め煮	小松菜の和え物	ひじきの炒め煮	水菜と大根の和え物	小松菜のソテー	いんげんの高菜炒め
玉葱とわかめの中華風サラダ	りんご缶	コールスローサラダ	白桃缶	卵と豆のサラダ	トマトのマリネ
栄養成分 A B	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
エネルギー（kcal） 614 544	エネルギー（kcal） 604	エネルギー（kcal） 502 492	エネルギー（kcal） 519 476	エネルギー（kcal） 595 461	エネルギー（kcal） 544 540
たんぱく(g) 23.3 23.6	たんぱく(g) 18.7	たんぱく(g) 11.1 21.4	たんぱく(g) 18.4 16.0	たんぱく(g) 24.8 22.5	たんぱく(g) 23.5 17.1
塩分(g) 3.0 3.0	塩分(g) 3.6	塩分(g) 3.6 3.4	塩分(g) 2.5 3.4	塩分(g) 3.9 3.8	塩分(g) 3.0 3.0
おやつ バナナクレープ	おやつ ねりきり	おやつ 青りんごゼリー	おやつ 紅茶ケーキ	おやつ マロンババロア	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