# 所沢かがやきの里　週間予定献立表

| 日付 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 | 11月19日 | 11月20日 | 11月21日 | 11月22日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝 | うめしそ粥 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | パン | 麦ごはん |
| | 味噌汁（麸、大根葉） | 味噌汁（南瓜、みつば） | 味噌汁（なす、水菜） | 味噌汁（小松菜、揚げ） | 味噌汁（もやし、葱） | コンソメスープ | 味噌汁（さや、若布） |
| | さつま揚げの甘辛煮 | 炒り卵 | 厚揚げの中華煮 | ミートボール | がんもの煮物 | オムレツ | 納豆 |
| | ほうれん草のなめたけ和え | 大根の柚子風味和え | 青梗菜のわさび和え | オクラのお浸し | 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 |
| | | のり佃煮 | ふりかけ | もろみ味噌 | ふりかけ | ジャム | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| エネルギー | 365Kcal | 486Kcal | 438Kcal | 457Kcal | 418Kcal | 449Kcal | 475Kcal |
| 昼 | | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | | のっぺ汁 | すまし汁 | すまし汁 | 味噌汁（さつまいも、大根葉） | 味噌汁（白な、麸） | 味噌汁（もやし、うまい菜） |
| | | 高菜漬け | バナナ | 黄桃缶 | | | フルーツミックス |
| | Aチキンチャップ・御飯・味噌汁 | A肉豆腐 | Aしいらの味噌漬け焼き | A回鍋肉 | Aたらの和風ムニエル | A鶏肉の塩麹焼き | Aソースカツ丼 |
| | B海鮮ちゃんぽん | B銀ひらすの山椒焼き | Bポークソテー | Bお魚ハンバーグ | B鶏肉ごぼう | Bますの香味焼き | B赤魚のバターチーズ焼き |
| | ミニ春巻き | 白菜のポン酢和え | かぶとつみれの煮物 | スパゲッティサラダ | 大根きんぴら | 南瓜の甘煮 | かぶと油揚げの含め煮 |
| | なすのお浸し | | | | 海藻サラダ | ブロッコリーサラダ | |
| Aエネルギー | 607Kcal | 518Kcal | 458Kcal | 513Kcal | 465Kcal | 467Kcal | 522Kcal |
| Bエネルギー | 492Kcal | 411Kcal | 554Kcal | 473Kcal | 458Kcal | 474Kcal | 467Kcal |
| おやつ | 抹茶ゼリー・牛乳 | クレープ・牛乳 | カスタードケーキ・牛乳 | ぽたぽた焼き・牛乳 | きなこムース・牛乳 | チョコ饅頭・牛乳 | マスカットゼリー・ジョア |
| おやつエネルギー | 122Kcal | 146Kcal | 185Kcal | 114Kcal | 127Kcal | 139Kcal | 122Kcal |
| 夕 | 御飯 | 御飯 | 野菜ピラフ | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 味噌汁（白菜、若布） | 味噌汁（冬瓜、豆苗） | コンソメスープ | 味噌汁（じゃが芋、にら） | 中華スープ | すまし汁 | 味噌汁（卵、豆苗） |
| | さわらの照り焼き | かれいの煮つけ | グリルチキン | あじの生姜焼き | 豚肉の葱塩炒め | さばの生姜煮 | ほきのマスタード焼き |
| | カリフラワー炒め | ぜんまい炒め | キャベツのレモンドレサラダ | ほうれん草ソテー | 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 |
| | マンゴー缶 | りんご | | 漬物 | オレンジ | パイン缶 | 漬物 |
| エネルギー | 460Kcal | 412Kcal | 441Kcal | 426Kcal | 525Kcal | 511Kcal | 454Kcal |
| | | | | | | | |

*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。