



# 令和4年4月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

1日(金)	三色丼		根菜の甘酢炒め	グリーンサラダ		わかめスープ	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 16.3g 炭水化物 74.7g 塩分 2.8g	豆蒸しパン	エネルギー 86kcal
2日(土)	ごはん	白身魚の磯部揚げ	南瓜のそぼろあん	ほうれん草の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 14g 炭水化物 71.6g 塩分 2.7g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
4日(月)	桜ちらし	赤魚の粕漬汁焼		小松菜とあさりの辛子マヨネーズ	フルーツ	野菜輪	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 8.5g 炭水化物 77.7g 塩分 3.3g	どら焼き	エネルギー 114kcal
5日(火)	桜ちらし	鶏肉の照り焼き		春菊の磯和え	フルーツ	野菜輪	エネルギー 465kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 7.3g 炭水化物 77.8g 塩分 3.4g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
6日(水)	桜ちらし	鶏肉の山椒味噌焼き		いんげんのピーナッツ和え	フルーツ	野菜輪	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 7.3g 炭水化物 85g 塩分 4.1g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
7日(木)	ごはん	A.ミートボール甘酢ソース B.ミートボールのクリームソース	アスパラソテー	マカロニサラダ		コンソメスープ	エネルギー 523kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 15.6g 炭水化物 75.6g 塩分 3.6g	小倉オムレット	エネルギー 76kcal
8日(金)	ごはん	豚肉の生姜焼き	おから煮	小松菜のわさびマヨネーズ	漬物	味噌汁	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 21.7g 炭水化物 72.6g 塩分 2.6g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
9日(土)	ごはん	柳川風煮	青梗菜の炒め物	甘酢生姜和え	漬物	味噌汁	エネルギー 560kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 18.5g 炭水化物 67.4g 塩分 3.5g	ピーチゼリー	エネルギー 41kcal
11日(月)	ゆかりごはん	さわらの南部焼き	豚肉ときゃべつの卵炒め	フロッコリーの塩昆布和え		味噌汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 26.2g 脂肪 18.3g 炭水化物 58.5g 塩分 3.7g	黒糖ケーキ	エネルギー 136kcal
12日(火)	ごはん	かに玉あんかけ	なすとピーマンの炒め物	ささみと胡瓜の梅風味和え		中華スープ	エネルギー 497kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 15.3g 炭水化物 66.3g 塩分 3.4g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
13日(水)	枝豆とひじきごはん	鯖の塩焼き	肉じゃが	二色辛子和え		清汁	エネルギー 513kcal 蛋白質 23g 脂肪 14.2g 炭水化物 68g 塩分 4.1g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
14日(木)	パン	豚肉ときこのシチュー	にんじんしりしり	キャベツとほうれん草サラダ	フルーツ		エネルギー 548kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 24g 炭水化物 60.3g 塩分 3.8g	水ようかん	エネルギー 89kcal
15日(金)	ごはん	揚げ鶏の葱ソース	野菜炒め	青梗菜ナムル		中華スープ	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 17g 炭水化物 65.6g 塩分 3.8g	今川焼	エネルギー 88kcal
16日(土)	ハヤシライス		香の物	ツナサラダ	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 619kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 21.9g 炭水化物 82.7g 塩分 3.4g	イチゴゼリー	エネルギー 47kcal

18日(月)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼	かんもの炊き合わせ	きゅうりのごま酢和え	漬物	けんちん汁	エネルギー 550kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 21.2g 炭水化物 62.6g 塩分 2.7g	ソフトクレープ	エネルギー 89kcal
19日(火)	ごはん	鯖の焼き浸し	じゃが芋のカレー炒め	ほうれん草のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 15.8g 炭水化物 63.2g 塩分 2.9g	フチドック	エネルギー 90kcal
20日(水)	大豆入りドライカレー		香の物	ひじきサラダ	フルーツ	かきたまスープ	エネルギー 585kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 18.3g 炭水化物 82.1g 塩分 4.3g	プリン	エネルギー 52kcal
21日(木)	赤飯	菜種焼き	さつまいもとシメジの金平	菜の花の白和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 599kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 14.9g 炭水化物 88.1g 塩分 3.6g	たいやき	エネルギー 71kcal
22日(金)	赤飯	鯖の西京焼き	豆腐の野菜あんかけ	大根の梅肉和え	フルーツ	清汁	エネルギー 472kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 10.5g 炭水化物 67.7g 塩分 2.3g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
23日(土)	赤飯	天ぷら	若竹煮	きゃべつのゆかり和え	フルーツ	清汁	エネルギー 502kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 13.8g 炭水化物 75.3g 塩分 3.3g	ロールケーキ	エネルギー 113kcal
25日(月)	ごはん	鶏のバターほん酢炒め	おから煮	春雨サラダ		清汁	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 13g 炭水化物 74.9g 塩分 2.7g	黒胡麻プリン	エネルギー 103kcal
26日(火)	ごはん	八宝菜	えびしゅうまい	もずく酢		中華スープ	エネルギー 588kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 21.8g 炭水化物 67.7g 塩分 3.2g	小倉蒸しパン	エネルギー 109kcal
27日(水)	ごはん	A.チキンカツ B.あじフライ	かぶのそぼろ煮	山菜なめこおろし	漬物	味噌汁	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 19.4g 炭水化物 68g 塩分 2.2g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
28日(木)	ごはん	白身魚の和風パン粉焼	ほうれん草のソテー	きゃべつのごまサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 510kcal 蛋白質 23g 脂肪 17.2g 炭水化物 63.6g 塩分 2.8g	バニラババロア	エネルギー 119kcal
29日(金)	麦飯	豚肉の塩麴焼き	野菜の炒り煮	なめことおくらのとろろ和え		味噌汁	エネルギー 517kcal 蛋白質 20g 脂肪 18.1g 炭水化物 64.6g 塩分 2.2g	フッセケーキ	エネルギー 97kcal
30日(土)	ビビンバ		春キャベツの煮物	温泉卵		野菜スープ	エネルギー 529kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 19.8g 炭水化物 58.9g 塩分 2.6g	チョコチップケーキ	エネルギー 133kcal

