



令和3年3月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

1日(月)	ちらし寿司	鶏肉と里芋の炊き合わせ	ほうれん草のお浸し		フルーツ	清汁	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 5g 炭水化物 83.1g 塩分 3.6g	麦餅風ゼリー	エネルギー 153kcal
2日(火)	ちらし寿司	肉じゃが	菜の花の柚子風味和え		フルーツ	若竹汁	エネルギー 511kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 8.4g 炭水化物 83.6g 塩分 3.7g	麦餅風ゼリー	エネルギー 153kcal
3日(水)	ちらし寿司	鶏肉の照り焼き	春菊の胡麻和え		フルーツ	清汁	エネルギー 502kcal 蛋白質 28.4g 脂肪 8.6g 炭水化物 75.2g 塩分 3.4g	麦餅風ゼリー	エネルギー 153kcal
4日(木)	ごはん	ホイコーロー	フロッコリーソテー	中華ナムル	漬物	中華スープ	エネルギー 504kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 17.5g 炭水化物 67.6g 塩分 3.6g	もみじ饅頭	エネルギー 111kcal
5日(金)	ごはん	メンチカツ	蟹と冬瓜の葛煮	白菜のゆかり和え	漬物	味噌汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 14.2g 脂肪 13.7g 炭水化物 70.1g 塩分 3.2g	カステラ	エネルギー 89kcal
6日(土)	ごはん	鯖の味噌煮	ジャーマンポテト	青梗菜の土佐和え	漬物	清汁	エネルギー 492kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 14.8g 炭水化物 65.8g 塩分 3g	チョコ蒸しパン	エネルギー 92kcal
8日(月)	ハヤシライス	香の物	キャベツの胡麻ドレ和え	マシュマロヨーグルト		野菜スープ	エネルギー 600kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 22g 炭水化物 79.2g 塩分 4.2g	ようかんロール	エネルギー 83kcal
9日(火)	ごはん	鶏肉の南蛮漬け	ひじきの煮付け	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 567kcal 蛋白質 24g 脂肪 18.1g 炭水化物 66.5g 塩分 3.2g	フッセケーキ	エネルギー 111kcal
10日(水)	ごはん	豚肉の甘辛炒め	南瓜の煮物	大根の塩昆布和え	漬物	味噌汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 13.9g 炭水化物 71.7g 塩分 2.8g	ソフトクレープ	エネルギー 89kcal
11日(木)	ごはん	かれの煮付け	さつまいものしモン煮	ハムと新玉葱のサラダ	漬物	豚汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 10g 炭水化物 76.1g 塩分 3.3g	抹茶ケーキ	エネルギー 128kcal
12日(金)	麦飯	鶏肉の味噌マヨ焼き	ツナ野菜炒め	とろろ	漬物	清汁	エネルギー 461kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 13.5g 炭水化物 60.3g 塩分 3.1g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
13日(土)	ごはん	チーズハンバーグ	ほうれん草ソテー	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 23g 炭水化物 70.5g 塩分 4.1g	いちごゼリー	エネルギー 56kcal
15日(月)	ごはん	白身魚の磯部揚げ	炒り豆腐	にらともやしのナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 572kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 19.3g 炭水化物 74.2g 塩分 3.9g	パインムース	エネルギー 63kcal
16日(火)	ごはん	青柳肉締	えびシューマイ	シルバーサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 17.6g 炭水化物 66.3g 塩分 3.6g	さつまいも蒸しパン	エネルギー 78kcal

17日(水)	大豆入りキーマカレー	香の物	盛り合わせサラダ		フルーツ	コンソメスープ	エネルギー 566kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 21.2g 炭水化物 76.2g 塩分 1.9g	レモンケーキ	エネルギー 77kcal
18日(木)	ごはん	鶏肉の山椒焼き	筑前煮風	アスパラサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 11.1g 炭水化物 72.5g 塩分 3.2g	コーヒーゼリー	エネルギー 76kcal
19日(金)	ごはん	さわらの生姜漬焼き	切干大根煮付	春菊の白和え	漬物	清汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 12.7g 炭水化物 66.2g 塩分 3g	桃まんじゅう	エネルギー 97kcal
20日(土)	ごはん	豆腐ステーキ	ぜんまいの炒り煮	菜の花のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 505kcal 蛋白質 23g 脂肪 13.9g 炭水化物 70g 塩分 3g	黒糖きなこケーキ	エネルギー 104kcal
22日(月)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	じゃが芋のカレー炒め	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 550kcal 蛋白質 21g 脂肪 17.4g 炭水化物 74.4g 塩分 3.6g	紅茶ケーキ	エネルギー 116kcal
23日(火)	ごはん	鶏肉の野菜蒸し	ふきとがんもの煮物	キャベツのじゃこサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 11g 炭水化物 63.2g 塩分 3.6g	水ようかん	エネルギー 97kcal
24日(水)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	野菜炒め	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 536kcal 蛋白質 25.4g 脂肪 19g 炭水化物 56.6g 塩分 3.4g	豆蒸しパン	エネルギー 91kcal
25日(木)	五目炒飯	カリフラワーソテー	青菜とあさりの辛子マヨネーズ和え		漬物	わかめスープ	エネルギー 535kcal 蛋白質 27.6g 脂肪 16.6g 炭水化物 69.1g 塩分 2.9g	シュークリーム	エネルギー 68kcal
26日(金)	パン	クリームシチュー	スパゲティソテー	スナッフエンドウと卵のサラダ	フルーツ		エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 22.5g 炭水化物 61.6g 塩分 3.1g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
27日(土)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	春キャベツの煮物	さつまいものサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 559kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 17.5g 炭水化物 76.7g 塩分 2.5g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
29日(月)	赤飯	ぶりの照り焼き	麩チャンフル	春菊の柚子風味和え	フルーツ	清汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 13.5g 炭水化物 67.5g 塩分 3.7g	チョコパウム	エネルギー 126kcal
30日(火)	赤飯	天ぷら盛り合わせ	高野豆腐の煮物	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 519kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 12.5g 炭水化物 81.9g 塩分 3.1g	抹茶オムレット	エネルギー 62kcal
31日(水)	赤飯	菜種焼き	里芋のえびあんかけ	白菜の漬物和え	フルーツ	清汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 11.6g 炭水化物 76.3g 塩分 3.2g	人形焼	エネルギー 108kcal

