



令和4年3月献立表

東大泉デイサービスセンター (5387) 1021

1日(火)	ごはん	鯖の焼き浸し	なすとピーマンの味噌炒め	きゃべつサラダ		清汁	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 20.3g 炭水化物 61.8g 塩分 3g	とろ焼き	エネルギー 114kcal
2日(水)	ごはん	メンチカツ	ひじきの煮付け	カリフラワーの土佐酢和え		味噌汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 16.1g 脂肪 17g 炭水化物 73.5g 塩分 2.9g	カステラ	エネルギー 89kcal
3日(木)	ちらし寿司		筑前煮風	菜の花の柚子風味和え	フルーツ	清汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 4.1g 炭水化物 83.3g 塩分 3.3g	菱餅風ゼリー	エネルギー 153kcal
4日(金)	ちらし寿司	揚げ鶏の葱ソース	豆腐の肉みそかけ	春菊の胡麻和え	フルーツ	清汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 7.9g 炭水化物 81.9g 塩分 3.2g	菱餅風ゼリー	エネルギー 153kcal
5日(土)	ちらし寿司	豚肉の味噌焼き	肉じゃが	菜の花の白和え	フルーツ	清汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 7.2g 炭水化物 88g 塩分 2.9g	菱餅風ゼリー	エネルギー 153kcal
7日(月)	ごはん	鶏肉の南蛮漬け	チーズポテト	フロッコリーのピーナツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 14.3g 炭水化物 70.5g 塩分 3.6g	フッセ	エネルギー 111kcal
8日(火)	ごはん	青椒肉絲	えび焼売	シルバーサラダ		中華スープ	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 21.5g 炭水化物 70.6g 塩分 3.5g	さつまいも蒸しパン	エネルギー 76kcal
9日(水)	カレーライス		香の物	ツナサラダ	フルーツ	コンソメスープ	エネルギー 572kcal 蛋白質 16g 脂肪 21.7g 炭水化物 75.1g 塩分 3.6g	コーヒーゼリー	エネルギー 76kcal
10日(木)	ごはん	かれの煮付け	さつまいものレモン煮	ハムと玉ねぎサラダ	漬物	豚汁	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 10.6g 炭水化物 76.1g 塩分 3.1g	黒胡麻ケーキ	エネルギー 142kcal
11日(金)	麦飯	鶏肉の味噌マヨ焼き	野菜炒め	とろろ		けんちん汁	エネルギー 456kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 12.2g 炭水化物 62.7g 塩分 2.6g	ドームケーキ	エネルギー 137kcal
12日(土)	ごはん	煮込みハンバーグ	ほうれん草ソテー	大根のじゃこサラダ		コンソメスープ	エネルギー 486kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 14.2g 炭水化物 67.6g 塩分 3.8g	抹茶ババロア	エネルギー 111kcal
14日(月)	中華丼		さつまいもと大根の煮物	にらともやしナムル		中華スープ	エネルギー 476kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 10.8g 炭水化物 70.8g 塩分 3g	ココアケーキ	エネルギー 167kcal
15日(火)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ	もやし炒め	南瓜サラダ	漬物	野菜スープ	エネルギー 523kcal 蛋白質 17g 脂肪 17.8g 炭水化物 71.2g 塩分 3.9g	あずきミルクかん	エネルギー 116kcal
16日(水)	ごはん	豚肉の甘辛炒め	南瓜の煮物	大根塩昆布和え	漬物	味噌汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 13.9g 炭水化物 71.3g 塩分 2.7g	ドーナツ	エネルギー 119kcal

17日(木)	ごはん	鶏肉の山椒焼き	車麩と野菜の卵とし	ポテトサラダ		味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 24g 脂肪 16.2g 炭水化物 71.1g 塩分 2.9g	レモンケーキ	エネルギー 77kcal
18日(金)	ごはん	鯖の生姜漬焼き	野菜の中華炒め	春雨のごまマヨネーズ和	漬物	味噌汁	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 20.2g 炭水化物 66.7g 塩分 2.9g	いちごゼリー	エネルギー 47kcal
19日(土)	ごはん	豚肉のしくれ煮	じゃが芋のカレー炒め	青梗菜の和え物		味噌汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 19g 脂肪 17.5g 炭水化物 69.5g 塩分 2.8g	紅茶ケーキ	エネルギー 116kcal
21日(月)	深川めし	豆腐ステーキ	蓮根とさつまいもの炒め物	菜の花のお浸し		かきたま汁	エネルギー 571kcal 蛋白質 26.9g 脂肪 16.4g 炭水化物 76.1g 塩分 3.5g	ピーチムース	エネルギー 51kcal
22日(火)	ごはん	鶏肉の野菜蒸し	小松菜ガーリック風味炒め	温泉卵		味噌汁	エネルギー 483kcal 蛋白質 27g 脂肪 14.1g 炭水化物 59.6g 塩分 2.6g	黒胡麻プリン	エネルギー 103kcal
23日(水)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	野菜炒め	青梗菜のおかか和え		味噌汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 16.3g 炭水化物 59.8g 塩分 3.4g	オレンジケーキ	エネルギー 99kcal
24日(木)	五目チャーハン		春巻き	きゅうりの酢の物		中華スープ	エネルギー 540kcal 蛋白質 19g 脂肪 16.4g 炭水化物 76.3g 塩分 3.7g	紅茶蒸しパン	エネルギー 70kcal
25日(金)	パン	クリームシチュー	スパゲティソース	スナッフエンドウと卵のサラダ	フルーツ		エネルギー 540kcal 蛋白質 27.5g 脂肪 16.9g 炭水化物 70.2g 塩分 3g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
26日(土)	ごはん	鮭の粒マスタード焼	春キャベツの煮物	さつまいもサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 559kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 17.5g 炭水化物 76.5g 塩分 2.4g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
28日(月)	赤飯	ぶりの照り焼き	豚肉と大根の塩炒め	ほうれん草のお浸し	フルーツ	清汁	エネルギー 551kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 20.8g 炭水化物 62.9g 塩分 3.1g	水ようかん	エネルギー 89kcal
29日(火)	赤飯	天ぷら	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 19.2g 脂肪 12.5g 炭水化物 82.1g 塩分 3.1g	抹茶オムレット	エネルギー 62kcal
30日(水)	赤飯	菜種焼き	里芋の白菜の	漬物	フルーツ	清汁	エネルギー 550kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 12.7g 炭水化物 83.6g 塩分 3.5g	人形焼	エネルギー 108kcal
31日(木)	ごはん	ホイコーロー	フロッコリーと卵の炒め物	中華ナムル		中華スープ	エネルギー 550kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 12.7g 炭水化物 83.6g 塩分 3.5g	杏仁豆腐	エネルギー 107kcal

