



平成22年8月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

2日(月)	牛丼		野菜炒め	春雨の胡麻マヨサラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 15g 炭水化物 82.8g 塩分 3.4g	ストロベリーババロア	エネルギー 119kcal
3日(火)	ごはん	A. 豚肉の生姜焼き B. かじきのきのこソース	揚げ出し豆腐	若布ときゅうりのサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 20.7g 炭水化物 70.5g 塩分 3.1g	コーヒーゼリー	エネルギー 111kcal
4日(水)	ごはん	A. 鶏肉の野菜蒸し B. 鮭の南蛮漬け	金平ごぼう	二色梅和え	漬物	味噌汁	エネルギー 545kcal 蛋白質 22g 脂肪 16.5g 炭水化物 73.9g 塩分 3.5g	杏仁豆腐	エネルギー 93kcal
5日(木)	冷やしうどん		天ぷら	卵豆腐	フルーツ		エネルギー 665kcal 蛋白質 26g 脂肪 17.1g 炭水化物 101.8g 塩分 3.9g	フローズンヨーグルト	エネルギー 67kcal
6日(金)	冷やしうどん		天ぷら	卵豆腐	フルーツ		エネルギー 665kcal 蛋白質 26g 脂肪 17.1g 炭水化物 101.8g 塩分 3.9g	フローズンヨーグルト	エネルギー 67kcal
7日(土)	冷やしうどん		天ぷら	卵豆腐	フルーツ		エネルギー 665kcal 蛋白質 26g 脂肪 17.1g 炭水化物 101.8g 塩分 3.9g	フローズンヨーグルト	エネルギー 67kcal
9日(月)	ごはん	A. 鶏のから揚げ B. ほっけの塩焼き	ひじきの煮付	ほうれん草とトマトの冷菜	漬物	味噌汁	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 16.9g 炭水化物 70.2g 塩分 3.3g	小倉あんパイ	エネルギー 117kcal
10日(火)	ごはん	野菜とえびのチリソース	厚揚げのそぼろ煮	蒸し茄子の胡麻和え	漬物	中華スープ	エネルギー 505kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 13.2g 炭水化物 68.9g 塩分 3.7g	チーズヨーグルトケーキ	エネルギー 117kcal
11日(水)	ごはん	豚肉のもろみ焼き	切干大根の煮付	野菜の中華和え	漬物	清汁	エネルギー 534kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 19.3g 炭水化物 66.4g 塩分 3.4g	黒胡麻ケーキ	エネルギー 146kcal
12日(木)	ごはん	麻婆豆腐	フロッコリーとえびの炒め物	なすの揚げ浸し	漬物	野菜スープ	エネルギー 484kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 15.6g 炭水化物 59.9g 塩分 3.7g	マスカットゼリー	エネルギー 127kcal
13日(金)	ごはん	かじきの甘露煮	筑前煮	トマトときゅうりの和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 13.3g 炭水化物 69.3g 塩分 3.6g	バナナケーキ	エネルギー 123kcal
14日(土)	ごはん	豚肉とにらのはり焼き	高野豆腐の土佐煮	チンゲン菜のわさび和え	漬物	味噌汁	エネルギー 521kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 17.4g 炭水化物 62.2g 塩分 3.9g	水ようかん	エネルギー 60kcal
16日(月)	ごはん	ヒラスの照り焼き	五目炒り豆腐	酢味噌和え	漬物	清汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 16g 炭水化物 60.9g 塩分 2.9g	紅茶ケーキ	エネルギー 125kcal
17日(火)	ごはん	鶏肉の梅風味焼き	大豆とベーコンのトマト煮	大根サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 475kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 12.2g 炭水化物 65.3g 塩分 3.8g	プリン	エネルギー 65kcal

18日(水)	夏野菜カレー		盛り合わせサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 672kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 25.3g 炭水化物 86.5g 塩分 3.5g	マスカットゼリー	エネルギー 127kcal
19日(木)	うなぎ散し寿司		高野豆腐の炊き合わせ	オクラの山かけ	フルーツ	清汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 12.8g 炭水化物 78.3g 塩分 2.9g	水まんじゅう	エネルギー 110kcal
20日(金)	赤飯	青ヒラスの西京漬け	野菜の精進揚げ	冬瓜のたたきえびあんかけ	フルーツ	清汁	エネルギー 539kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 15.9g 炭水化物 72.2g 塩分 2.4g	水まんじゅう	エネルギー 110kcal
21日(土)	赤飯	かれいの香味焼き	筑前煮	茗荷の酢の物	フルーツ	とろろ昆布汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 20g 脂肪 15.5g 炭水化物 25.7g 塩分 2.6g	水まんじゅう	エネルギー 110kcal
23日(月)	ごはん	揚げ鯖の甘酢あんかけ	じゃが芋のカレー炒め	ミモザサラダ	漬物	雷汁	エネルギー 587kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 20.9g 炭水化物 71.9g 塩分 3.5g	フッセケーキ	エネルギー 111kcal
24日(火)	五目チャーハン		鶏と茄子の味噌炒め	キャベツの胡麻マヨ	フルーツ	トマトスープ	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 17.1g 炭水化物 76.1g 塩分 3.8g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
25日(水)	ごはん	カレーの葱ソースかけ	アスパラと豚肉のソテー	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 613kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 26.7g 炭水化物 67.5g 塩分 3.3g	抹茶ケーキ	エネルギー 129kcal
26日(木)	ごはん	赤魚のおろし煮	ゴーヤチャンフルー	たたき胡瓜	漬物	味噌汁	エネルギー 439kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 10.3g 炭水化物 57.6g 塩分 3.6g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
27日(金)	ごはん	茹で豚の胡麻ソースかけ	セロリの炒め煮	長芋の梅肉和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 521kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 17.2g 炭水化物 65g 塩分 3g	ロールケーキ	エネルギー 166kcal
28日(土)	ハヤシライス		ツナサラダ	フルーツ	香の物	コンソメスープ	エネルギー 582kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 19.4g 炭水化物 79g 塩分 3.2g	チーズヨーグルトケーキ	エネルギー 117kcal
30日(月)	ごはん	タンドリーチキン	ナポリタン	コールスローサラダ	漬物	ワンタンスープ	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 22.2g 炭水化物 73.9g 塩分 3g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
31日(火)	親子丼		里芋のえびあんかけ	隠元の胡麻和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 588kcal 蛋白質 26g 脂肪 12.8g 炭水化物 88g 塩分 3.3g	チョコケーキ	エネルギー 134kcal

