



# 平成28年10月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(土)	ごはん	鯖の 幽庵焼き	厚揚げのそぼ ろ煮	コールスロー サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 510kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 16.3g 炭水化物 63.1g 塩分 2.7g	いちごム ス	エネルギー 52kcal
3日(月)	ごはん	A.テミグラス ハンバーグ B.和風ハンバーグ のきのこソース	ポトフ	フロッコリー のツナサラダ	漬物	かぼ ちゃ スー プ	エネルギー 599kcal 蛋白質 21g 脂肪 17.9g 炭水化物 87.7g 塩分 3.4g	人形焼	エネルギー 81kcal
4日(火)	ごはん	酢鵜	切り昆布とさ つま芋の煮物	チンゲン菜と 葱のサラダ	漬物	中華 スー プ	エネルギー 487kcal 蛋白質 17.1g 脂肪 8g 炭水化物 85.6g 塩分 3.3g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 130kcal
5日(水)	あさり ご飯	鶏肉の 粒マスタード 焼き	野菜炒め	ひじきのマリ ネ	漬物	味噌汁	エネルギー 475kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 15.9g 炭水化物 55.5g 塩分 4.4g	オレンジゼ リー	エネルギー 85kcal
6日(木)	ごはん	秋刀魚の 塩焼き	かにかまと冬 瓜の葛煮	小松菜の磯和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 16.2g 炭水化物 58.7g 塩分 3.8g	フチドッグ	エネルギー 90kcal
7日(金)	えびピ ラフ	クリーム シチュー		盛り合わせサ ラダ	フルーツ		エネルギー 545kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 16.4g 炭水化物 75.1g 塩分 2.6g	バナナケー キ	エネルギー 131kcal
8日(土)	ごはん	八宝菜	さつま芋のし モン煮	いんげんの ピーナッツ和 え	漬物	かぼ ちゃ スー プ	エネルギー 557kcal 蛋白質 18g 脂肪 12.5g 炭水化物 91.3g 塩分 2.5g	コーヒーゼ リー	エネルギー 119kcal
10日(月)	ごはん	とんかつ	ほうれん草の ソテー	大根サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 19.1g 炭水化物 77.3g 塩分 3.8g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
11日(火)	ごはん	A.秋鮭の茸 ソースかけ B.秋鮭の香草 焼き	肉じゃが	小松菜の錦和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 456kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 8g 炭水化物 69.6g 塩分 3.1g	ぶどうゼ リー	エネルギー 87kcal
12日(水)	ごはん	豚肉と野菜 の卵とじ	カリフラワー のツナ炒め	春菊の胡麻和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 16.8g 炭水化物 71.9g 塩分 3.4g	ミルクず もち	エネルギー 84kcal
13日(木)	ごはん	鶏肉とフロッ コリーの 炒め物	かにしゅうま い	キャベツ サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 449kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 9.7g 炭水化物 66.2g 塩分 3.5g	ミルクキャ ラメルバウ ム	エネルギー 126kcal
14日(金)	ごはん	ほきの コーンマヨ焼 き	ポトフ	ほうれん草 のお浸し	漬物	わかめ スー プ	エネルギー 439kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 9.9g 炭水化物 65g 塩分 3.2g	プリン	エネルギー 52kcal
15日(土)	ごはん	鯖の塩焼き	南瓜のいとこ 煮	きゅうりとか にかま の酢の物	漬物	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 10.3g 炭水化物 76.8g 塩分 3.2g	抹茶ケーキ	エネルギー 124kcal
17日(月)	ごはん	鯖の おろし煮	アスパラソ テー	チンゲン菜の わさび和え	漬物	味噌 汁	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 14.9g 炭水化物 59.3g 塩分 3.8g	チョコチッ プケーキ	エネルギー 133kcal

18日(火)	ごはん	豚肉と白菜の炒め物	切干大根の煮付	白酢和え	漬物	味噌汁	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 19g 炭水化物 75.1g 塩分 4.1g	小倉あんパイ	エネルギー 161kcal
19日(水)	ごはん	鱈の沢煮あんかけ	里芋の利休煮	かぶと胡瓜の梅風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 13.7g 炭水化物 73.3g 塩分 3.1g	リンゴ蒸しパン	エネルギー 88kcal
20日(木)	ごはん	白身魚フライ	筑前煮	もずく酢	漬物	味噌汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 14.8g 炭水化物 77.6g 塩分 3.4g	ストロベリーバロア	エネルギー 108kcal
21日(金)	ごはん	鶏肉の香り蒸し	なすとピーマンの炒め物	さつまいもサラダ	漬物	かき玉汁	エネルギー 554kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 18.2g 炭水化物 75.5g 塩分 3.4g	バームクーヘン	エネルギー 211kcal
22日(土)	シーフードカレー		ミモザサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 15.5g 炭水化物 78.9g 塩分 3.5g	マンゴープリン	エネルギー 75kcal
24日(月)	赤飯	松風焼き	がんもの炊き合わせ	三色ナムル	フルーツ	清汁	エネルギー 556kcal 蛋白質 25.4g 脂肪 17g 炭水化物 73.5g 塩分 2.8g	ロールケーキ	エネルギー 224kcal
25日(火)	赤飯	かれのいの西京焼き	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	焼き茄子	フルーツ	清汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 23g 脂肪 9.3g 炭水化物 69.5g 塩分 2.9g	ロールケーキ	エネルギー 224kcal
26日(水)	赤飯	天ぷら	高野豆腐の煮物	紅白なます	フルーツ	柚香汁	エネルギー 480kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 5.5g 炭水化物 86.6g 塩分 2.9g	ロールケーキ	エネルギー 224kcal
27日(木)	ごはん	鯖の味噌煮	ハムとほうれん草の炒め物	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 17.9g 炭水化物 66.6g 塩分 3.5g	レーズン蒸しパン	エネルギー 115kcal
28日(金)	ごはん	治部煮	スパゲッティソース	チンゲン菜と茸の土佐和え	漬物	味噌汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 6.6g 炭水化物 72.3g 塩分 3g	ミルクコーヒーゼリー	エネルギー 118kcal
29日(土)	ごはん	青椒肉絲	茄子の揚げ浸し	白菜の柚子香和え	漬物	味噌汁	エネルギー 528kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 20.5g 炭水化物 62.3g 塩分 3.8g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
31日(月)	ごはん	エビフライ&クリームコロッケ	かぶのコンソメ煮	小松菜と榎のお浸し	フルーツヨーグルト	野菜スープ	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 21.6g 炭水化物 77.1g 塩分 3.2g	かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 109kcal

