



平成28年11月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(火)	チキンカレー		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 584kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 18g 炭水化物 81.4g 塩分 3.2g	バウムクーヘン	エネルギー 85kcal
2日(水)	じゃこご飯	おでん煮	カリフラワーのツナ炒め	きゅうりとかにかまの酢の物	漬物	味噌汁	エネルギー 459kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 10.7g 炭水化物 68g 塩分 5.7g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
3日(木)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	じゃが芋のカレー炒め	オクラの磯和え	漬物	わかめスープ	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 12.8g 炭水化物 85g 塩分 3.2g	今川焼	エネルギー 88kcal
4日(金)	ごはん	麻婆豆腐	いんげんのソテー	大根サラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 544kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 18.6g 炭水化物 67.4g 塩分 3.3g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
5日(土)	ごはん	豚肉の生姜焼き	フロッコリーのかにあんかけ	もやしのおかか和え	漬物	味噌汁	エネルギー 488kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 14.9g 炭水化物 64.3g 塩分 3.3g	レーズン蒸しパン	エネルギー 98kcal
7日(月)	ごはん	黒むつの煮付け	麴チャンフル	トマトときゅうりの和え物	漬物	沢煮椀	エネルギー 426kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 10.1g 炭水化物 61.8g 塩分 3.5g	人形焼	エネルギー 97kcal
8日(火)	ごはん	肉豆腐	じゃこ炒め	スパゲティサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 574kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 20.3g 炭水化物 73.5g 塩分 3.1g	りんごケーキ	エネルギー 152kcal
9日(水)	ごはん	野菜と海老のチリソース	里芋のおかか煮	コールスローサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 463kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 5.3g 炭水化物 80.3g 塩分 3.8g	オレンジゼリー	エネルギー 119kcal
10日(木)	ごはん	A.かに玉あんかけ B.広東風かに玉	筑前煮	小松菜と油揚げのお浸し	漬物	中華スープ	エネルギー 561kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 22.1g 炭水化物 68g 塩分 3.6g	水ようかん	エネルギー 60kcal
11日(金)	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き	切り昆布とさつま芋の煮物	南蛮茄子	漬物	かき玉汁	エネルギー 539kcal 蛋白質 23g 脂肪 14.1g 炭水化物 77.8g 塩分 2.4g	フチドッグ	エネルギー 90kcal
12日(土)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	南瓜のそぼろ煮	青梗菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 17.2g 炭水化物 73.2g 塩分 2.6g	プリン	エネルギー 52kcal
14日(月)	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 566kcal 蛋白質 24g 脂肪 15.9g 炭水化物 78.5g 塩分 3.5g	オレンジゼリー	エネルギー 85kcal
15日(火)	ごはん	鶏肉と茄子の揚げ浸し	いんげんのソテー	ツナサラダ	漬物	雷汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 14.7g 炭水化物 70.9g 塩分 3g	いちごムース	エネルギー 52kcal
16日(水)	寿司		茶碗蒸し	ほうれん草のお浸し	フルーツ	清汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 25.9g 脂肪 11.6g 炭水化物 64.4g 塩分 3.3g	コーヒーゼリー	エネルギー 81kcal

17日(木)	ごはん	鶏肉の 粒マスタード 焼き	南瓜の煮物	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 487kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 10.5g 炭水化物 73.9g 塩分 3.2g	豆蒸しパン	エネルギー 107kcal
18日(金)	チャーハン		野菜炒め	ポテトサラダ	フルーツ	トマト スープ	エネルギー 549kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 16.7g 炭水化物 78g 塩分 3.6g	チョコレート ババロア	エネルギー 83kcal
19日(土)	ごはん	鰯と豆腐の 千ゲ	金平ごぼう	フロッコリー サラダ	煮豆	清汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 11.1g 炭水化物 72.9g 塩分 3.7g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
21日(月)	ごはん	豚肉の スタミナ炒め	ひじき煮付け	菜の花の お浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 19.2g 炭水化物 68.7g 塩分 3g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 126kcal
22日(火)	ごはん	ほっけの 焼き物	生揚げと青梗 菜の煮びたし	南瓜サラダ	漬物	豚汁	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 16.4g 炭水化物 64.9g 塩分 3.2g	レーズン蒸しパン	エネルギー 98kcal
23日(水)	ごはん	A.鶏肉のトマ トソース B.鶏肉のホワ イトソース	ほうれん草の ソテー	マカロニサラ ダ	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 452kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 11.5g 炭水化物 64.1g 塩分 3.8g	ココアケーキ	エネルギー 142kcal
24日(木)	赤飯	鯖の野菜 あんかけ	がんもの炊き 合わせ	春菊の胡麻和 え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 510kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 11.8g 炭水化物 75.5g 塩分 3.4g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
25日(金)	赤飯	天ぷら	切干大根煮	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 6.5g 炭水化物 90.4g 塩分 4.1g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
26日(土)	赤飯	鶏肉の 野菜蒸し	高野豆腐の 炊き合わせ	ほうれん草の 辛子和え	フルーツ	清汁	エネルギー 442kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 6.2g 炭水化物 71.7g 塩分 2.6g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
28日(月)	ごはん	秋刀魚の 塩焼き	豆腐のきのこ あんかけ	青梗菜のナム ル	漬物	味噌汁	エネルギー 510kcal 蛋白質 22g 脂肪 18.7g 炭水化物 60.5g 塩分 3.5g	コーヒーゼ リー	エネルギー 119kcal
29日(火)	ごはん	すき焼き風 煮	ジャーマンポ テト	小松菜のお浸 し	漬物	味噌汁	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 16.1g 炭水化物 70.2g 塩分 3.3g	バナナケーキ	エネルギー 131kcal
30日(水)	ごはん	かれのいの 紅葉焼き	筑前煮	いんげんの胡 麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 517kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 16.6g 炭水化物 70.5g 塩分 2.9g	小倉あん	エネルギー 97kcal

