



平成29年3月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(水)	ちらし寿司		鶏肉と里芋の炊き合わせ	小松菜と油揚げのお浸し	フルーツ	清汁	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 5.3g 炭水化物 83.4g 塩分 3.7g	白玉ぜんざい	エネルギー 109kcal
2日(木)	ちらし寿司		南瓜のそぼろ煮	ほうれん草のなめこ和え	フルーツ	清汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 4.4g 炭水化物 90.9g 塩分 3.8g	紅葉饅頭	エネルギー 140kcal
3日(金)	ちらし寿司		肉じゃが	菜の花の辛し和え	フルーツ	清汁	エネルギー 498kcal 蛋白質 20g 脂肪 6.6g 炭水化物 87g 塩分 4g	桜餅	エネルギー 115kcal
4日(土)	ごはん	A.豚肉の甘辛炒め B.豚肉のポン酢炒め	生揚げと青梗菜の煮浸し	スパゲティサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 18.5g 炭水化物 69.4g 塩分 2.7g	抹茶蒸しパン	エネルギー 137kcal
6日(月)	ごはん	麻婆豆腐	フロッコリーとえびの炒め物	白菜の柚子風味	漬物	中華スープ	エネルギー 525kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 72.8g 塩分 3.8g	ピーチゼリー	エネルギー 22kcal
7日(火)	ごはん	メンチかつ	蟹と冬瓜の葛煮	春菊の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 15.1g 脂肪 14.3g 炭水化物 75.9g 塩分 3.3g	小倉蒸しパン	エネルギー 120kcal
8日(水)	手打ちそば	天ぷら		きゅうりとささみの梅風味和え	フルーツ		エネルギー 555kcal 蛋白質 28.2g 脂肪 5.7g 炭水化物 97.2g 塩分 3.6g	チョコレートババロア	エネルギー 79kcal
9日(木)	ごはん	鶏肉の山椒焼き	炒り豆腐	さつま芋サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 12.8g 炭水化物 79.7g 塩分 3.6g	プリン	エネルギー 52kcal
10日(金)	ごはん	A.白すずきの茸ソース B.白すずきのトマトソース	さつま揚げと大根の煮物	きゅうりとかにかまの酢の物	漬物	味噌汁	エネルギー 437kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 6.2g 炭水化物 69.7g 塩分 3.7g	ミルクくずもち	エネルギー 78kcal
11日(土)	ごはん	クリームシチュー	ほうれん草のソテー	大根サラダ	フルーツ		エネルギー 555kcal 蛋白質 20g 脂肪 15.6g 炭水化物 82.2g 塩分 3.1g	水ようかん	エネルギー 60kcal
13日(月)	ごはん	鯖の幽庵焼き	さつま芋の重ね煮	小松菜のわさびマヨネーズ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 14.7g 炭水化物 77g 塩分 2.2g	バナナケーキ	エネルギー 138kcal
14日(火)	麦飯	豚肉のしぐれ煮	ツナ野菜炒め	とろろ	漬物	味噌汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 17.2g 炭水化物 70.5g 塩分 3.6g	コーヒーゼリー	エネルギー 119kcal
15日(水)	ごはん	鱈の南蛮漬け	ぜんまいの炒り煮	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 575kcal 蛋白質 22g 脂肪 17.3g 炭水化物 79.9g 塩分 3.5g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
16日(木)	ごはん	かれのいの煮付け	茄子の味噌炒め	春雨サラダ	漬物	清汁	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 8.1g 炭水化物 67.5g 塩分 3.6g	豆入りパウンドケーキ	エネルギー 153kcal

17日(金)	チキンカレーライス		盛り合わせサラダ	フルーツ	香の物	コンソメスープ	エネルギー 583kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 16g 炭水化物 87.3g 塩分 3.7g	レーズン蒸しパン	エネルギー 95kcal
18日(土)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	炒り鶏	キャベツの香りと和え	漬物	味噌汁	エネルギー 519kcal 蛋白質 25.5g 脂肪 13.9g 炭水化物 68.9g 塩分 4.2g	白玉ぜんざい	エネルギー 117kcal
20日(月)	ごはん	鶏肉とブロッコリーの塩炒め	筑前煮風	白菜の梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 9.1g 炭水化物 70.6g 塩分 3.6g	ぼたもち	エネルギー 110kcal
21日(火)	ごはん	豚肉のケチャップ炒め	冬瓜の煮物	菜の花の白和え	漬物	味噌汁	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 16.8g 炭水化物 67.9g 塩分 2.9g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
22日(水)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ	ほうれん草のソテー	マカロニサラダ	漬物	中華風卵スープ	エネルギー 463kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 13.3g 炭水化物 64.8g 塩分 3.5g	豆蒸しパン	エネルギー 147kcal
23日(木)	赤飯	鮭の照り焼き	ふきとがんもの煮物	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 450kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 7g 炭水化物 71.6g 塩分 3.5g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
24日(金)	赤飯	天ぷら	冬瓜とかにかまの葛煮	菜の花の柚子風味和え	フルーツ	清汁	エネルギー 409kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 3.8g 炭水化物 74g 塩分 4g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
25日(土)	赤飯	松風焼き	里芋のえびあんかけ	白菜の漬物と和え	フルーツ	清汁	エネルギー 451kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 6.7g 炭水化物 72.1g 塩分 2.9g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
27日(月)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	ひじきの煮付け	コールスローサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 441kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 9.9g 炭水化物 71.4g 塩分 3.6g	ストロベリーパバロア	エネルギー 108kcal
28日(火)	ごはん	からすかれいの粒マスタード焼き	切干大根煮付け	いんげんのピーナツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 19.3g 炭水化物 66.4g 塩分 2.9g	レーズン蒸しパン	エネルギー 95kcal
29日(水)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	高野豆腐の炊き合わせ	小松菜の錦和え	漬物		エネルギー 505kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 16.9g 炭水化物 63.3g 塩分 2.6g	ピーチゼリー	エネルギー 22kcal
30日(木)	ごはん	かに玉あんかけ	カリフラワーのツナ炒め	菜の花のお浸し	漬物	コンソメスープ	エネルギー 467kcal 蛋白質 19g 脂肪 13.6g 炭水化物 65.5g 塩分 3.6g	ミルクずもち	エネルギー 78kcal
31日(金)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	大根のそぼろ煮	ほうれん草のしらす和え	漬物	味噌汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 18.3g 炭水化物 64.3g 塩分 2.9g	コーヒゼリー	エネルギー 119kcal

