



# 平成29年7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	豚肉の 生姜焼き	南瓜煮	大根サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 13.9g 炭水化物 74.5g 塩分 3.3g	チョコレート トババロア	エネルギー 79kcal
3日(月)	ごはん	鮭の 山椒焼	ジャーマンポ テト	インゲンの胡 麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 10.8g 炭水化物 69.9g 塩分 3.4g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
4日(火)	夏野菜 カレー ライス		ミモザサラダ	香の物	フルーツ	コンソ メスー プ	エネルギー 626kcal 蛋白質 17.7g 脂肪 22.5g 炭水化物 84.8g 塩分 3.4g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 130kcal
5日(水)	ごはん	黒ムツ 煮付け	フロッコリー と海老の炒め 物	アスパラとト マトのサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 453kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 10.6g 炭水化物 64.4g 塩分 3.8g	水ようかん	エネルギー 56kcal
6日(木)	ごはん	豚肉とにんに くの芽の オイスターソ ース炒め	冬瓜の炊き合 わせ	ほうれん草な めこ和え	漬物	中華 スー プ	エネルギー 475kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 14.3g 炭水化物 64.4g 塩分 3.1g	プリン	エネルギー 52kcal
7日(金)	そうめ ん	天ぷら	ささみときゅ うりの梅風味 和え	煮豆	フルーツ		エネルギー 473kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 10.1g 炭水化物 70.9g 塩分 2.9g	マスケット ゼリー	エネルギー 67kcal
8日(土)	ごはん	コロケ 盛り合わせ	筑前煮	ひじきサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 14.1g 炭水化物 74.8g 塩分 3.8g	人形焼	エネルギー 81kcal
10日(月)	ごはん	豚肉とアスパ ラの炒め物	揚げ出し豆腐	茗荷風味合え	漬物	味噌汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 21.9g 炭水化物 66.7g 塩分 3.2g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
11日(火)	ごはん	A.鶏肉のトマ ト煮込み B.鶏肉のホワ イトソース	金平ごぼう	里芋のずんだ 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 7.4g 炭水化物 77g 塩分 3.4g	冷やし白玉 あずき	エネルギー 99kcal
12日(水)	ごはん	ほきの 南蛮漬け	生揚げと小松 菜の煮物	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 17g 炭水化物 70.2g 塩分 3g	ズドウゼ リー	エネルギー 87kcal
13日(木)	五目 チャー ハン		エビシューマ イ	三色ナムル	フルーツ	ワカメ スー プ	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 13.6g 炭水化物 65.7g 塩分 3g	レーズン蒸 しパン	エネルギー 95kcal
14日(金)	ごはん	白ずずきの ラビゴット ソース	里芋の利休煮	チンゲン菜の おかか和え	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 465kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 10.8g 炭水化物 68.8g 塩分 3g	ストロベリー ババロア	エネルギー 139kcal
15日(土)	ごはん	ほっけの 塩焼き	肉じゃが	フロッコリー サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 487kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 12.1g 炭水化物 67.5g 塩分 2.6g	杏仁豆腐	エネルギー 117kcal
17日(月)	ごはん	A.デミグラス ハンバーグ B.和風ハン バーグ	スパゲッティ ソテー	ツナサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 20g 脂肪 11.8g 炭水化物 73.5g 塩分 3g	ようかん ロール	エネルギー 117kcal

18日(火)	ごはん	鯖の韓国風 漬け焼き	鶏となすの味 噌炒め	ひじきとオク ラのサラダ	漬物	野菜椀	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 18.1g 炭水化物 63.1g 塩分 2.8g	バナナケーキ	エネルギー 127kcal
19日(水)	ごはん	豚肉の五目 中華炒め	切干大根煮	マカロニサラ ダ	漬物	味噌汁	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 23.5g 炭水化物 73g 塩分 2.7g	イチゴムース	エネルギー 52kcal
20日(木)	ごはん	白身魚	夏野菜トマト 煮	小松菜と人参 の辛子和え	漬物	味噌汁	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 15g 炭水化物 67.3g 塩分 3.4g	チョコパウム	エネルギー 126kcal
21日(金)	カレー ライス		盛り合わせサ ラダ	香の物	マッシュマロ ヨーグルト	コンソ メスー プ	エネルギー 678kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 21.9g 炭水化物 98.3g 塩分 3.4g	豆蒸しパン	エネルギー 147kcal
22日(土)	ごはん	鶏肉の みぞれ煮	ゴーヤチャン プルー	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 434kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 8.3g 炭水化物 64g 塩分 3g	リンゴケーキ	エネルギー 132kcal
24日(月)	ごはん	カレイの 煮付け	トマトときく らげの卵炒め	キャベツサラ ダ	漬物	味噌汁	エネルギー 447kcal 蛋白質 24g 脂肪 9.9g 炭水化物 65.7g 塩分 4.1g	冷やし白玉あずき	エネルギー 99kcal
25日(火)	ちらし 寿司		冬瓜のえびあ んかけ	ごぼうサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 19g 脂肪 12.6g 炭水化物 85.7g 塩分 3.8g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
26日(水)	麦飯	肉豆腐	ハムとほうれ ん草の炒め物	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 557kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 19.8g 炭水化物 68.7g 塩分 3.1g	コーヒーゼリー	エネルギー 111kcal
27日(木)	赤飯	鯖の 西京焼き	野菜の 精進揚げ	もずく和え	フルーツ	清汁	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 13.6g 炭水化物 74.1g 塩分 3.2g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
28日(金)	赤飯	鶏肉の 香り蒸し	茶碗蒸し	南蛮茄子	フルーツ	味噌汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 26.1g 脂肪 12.2g 炭水化物 74.1g 塩分 3.9g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
29日(土)	赤飯	天ぷら	ふきとがんも の煮物	酢味噌和え	フルーツ	野菜椀	エネルギー 490kcal 蛋白質 16.2g 脂肪 11.7g 炭水化物 78.3g 塩分 3.4g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
31日(月)	ごはん	からすかれの マリネ	生揚げと小松 菜の煮物	マカロニサラ ダ	漬物	かき玉 汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 20.8g 炭水化物 63.6g 塩分 2.4g	ココアケーキ	エネルギー 143kcal

