



平成29年9月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(金)	ごはん	肉豆腐	野菜炒め	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 19g 脂肪 14.9g 炭水化物 69.5g 塩分 2.5g	りんごケーキ	エネルギー 132kcal
2日(土)	ごはん	カレイの粒マスタード焼き	鶏肉と里芋の炊き合わせ	茗荷風味和え	漬物	コンソメスープ	エネルギー 461kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 13.2g 炭水化物 65.1g 塩分 2.7g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
4日(月)	ごはん	秋刀魚の塩焼き	肉じゃが	ほうれん草の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 563kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 20.6g 炭水化物 67.3g 塩分 3.8g	水ようかん	エネルギー 56kcal
5日(火)	ごはん	酢鶏	冬瓜の炊き合わせ	ひじきサラダ	漬物	中華風卵スープ	エネルギー 462kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 8.8g 炭水化物 72.2g 塩分 3.7g	ストロベリーババロア	エネルギー 96kcal
6日(水)	ごはん	鮭のきのこあんかけ	スパゲティソテー	フロッコリーサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 8.2g 炭水化物 70.2g 塩分 3.1g	バームクーヘン	エネルギー 211kcal
7日(木)	ごはん	豚肉の味噌炒め	南瓜の煮物	胡瓜としらすの酢の物	漬物	清汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 15.9g 炭水化物 73.9g 塩分 3.4g	オレンジゼリー	エネルギー 85kcal
8日(金)	ごはん	A.鯖の幽庵焼き B.鯖の野菜あんかけ	なすとピーマンの味噌炒め	春菊の菊花和え	漬物	清汁	エネルギー 449kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 12.3g 炭水化物 60.0g 塩分 2.9g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
9日(土)	ごはん	A.鶏肉のトマトソース B.鶏肉のホワイトソース	ジャーマンポテト	ミモザサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 476kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 14g 炭水化物 65.4g 塩分 3.6g	レースン蒸しパン	エネルギー 95kcal
11日(月)	ごはん	メンチカツ	筑前煮	もずく和え	漬物	味噌汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 14.6g 炭水化物 73.4g 塩分 3g	チョコレートババロア	エネルギー 79kcal
12日(火)	ごはん	白身魚の香り蒸し	里芋の含め煮	小松菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 401kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 4.4g 炭水化物 69.6g 塩分 3.9g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
13日(水)	ごはん	松風焼き	ひじきの煮物	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 576kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 16.8g 炭水化物 78.9g 塩分 3.5g	ミルクずもち	エネルギー 67kcal
14日(木)	赤飯	天ぷら	茶碗蒸し	春菊の菊花和え	フルーツ	清汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 15.9g 炭水化物 71.7g 塩分 2.8g		エネルギー kcal
15日(金)	赤飯	天ぷら	茶碗蒸し	小松菜の磯和え	フルーツ	清汁	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 20g 炭水化物 73.5g 塩分 2.9g		エネルギー kcal
16日(土)	赤飯	天ぷら	茶碗蒸し	胡瓜とかにかまの酢の物	フルーツ	清汁	エネルギー 571kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 24.9g 炭水化物 66g 塩分 3.6g		エネルギー kcal

18日(月)	ごはん	鯖の韓国風 漬け焼き	なすのそぼろ あんかけ	野菜の柚子香 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 487kcal 蛋白質 22g 脂肪 15.2g 炭水化物 61.8g 塩分 3.1g	ミルクキャラメルパウ ム	エネルギー 126kcal
19日(火)	ごはん	豚肉の しぐれ煮	揚げ出し豆腐	野菜の中華和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 19.2g 炭水化物 68.8g 塩分 3g	フリン	エネルギー 65kcal
20日(水)	シー フード カレー		春雨サラダ	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 647kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 12.3g 炭水化物 107.1g 塩分 4g	人形焼	エネルギー 81kcal
21日(木)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	切干大根煮付	チンゲン菜 のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 19.4g 炭水化物 71g 塩分 2.7g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 104kcal
22日(金)	ごはん	赤魚の 煮付け	ゴーヤチャン フルー	ほうれん草 の辛子和え	漬物	味噌汁	エネルギー 455kcal 蛋白質 25.9g 脂肪 11.3g 炭水化物 59g 塩分 4.1g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
23日(土)	ごはん	和風ハンバー グの 茸ソース	フロッコリー とエビの炒め 物	さつまいもサ ラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 581kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 18g 炭水化物 85.3g 塩分 4.1g	ようかん ロール	エネルギー 117kcal
25日(月)	赤飯	鶏肉の山椒 味噌焼き	高野豆腐の炊 き合わせ	里芋のずんだ 和え	フルーツ	清汁	エネルギー 480kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 8.1g 炭水化物 76.2g 塩分 2.5g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
26日(火)	赤飯	鮭の酒蒸し	肉じゃが	いんげんの胡 麻和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 498kcal 蛋白質 25.5g 脂肪 7.8g 炭水化物 79g 塩分 3.8g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
27日(水)	赤飯	ロース とんかつ	南瓜煮	大根サラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 592kcal 蛋白質 17g 脂肪 15.5g 炭水化物 93.2g 塩分 2.8g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
28日(木)	豚肉とき のこのハ ヤシライ ス		香の物	キャベツサ ラダ	フルーツ ヨーグルト	コンソ メスー プ	エネルギー 583kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 17.9g 炭水化物 85g 塩分 2.8g	紅葉饅頭	エネルギー 117kcal
29日(金)	ごはん	肉団子の 甘酢炒め	冬瓜とほたて のくず煮	菜の花のお浸 し	漬物	中華 スー プ	エネルギー 403kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 5.1g 炭水化物 71.7g 塩分 4g	バナナケー キ	エネルギー 138kcal
30日(土)	あさり ご飯	鰯の煮付け	アスパラソ テー	茄子の酢醤油 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 395kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 8.4g 炭水化物 53g 塩分 4.5g	マロンバ バロア	エネルギー 132kcal

