



平成29年11月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(水)	ごはん	おでん煮	カリフラワーのツナ炒め	ほうれん草の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 435kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 10.5g 炭水化物 63.9g 塩分 3.8g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
2日(木)	ごはん	黒ムツの煮付け	麩チャンフル	菜の花の柚子風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 438kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 9.9g 炭水化物 63.7g 塩分 4.1g	バウムクーヘン	エネルギー 126kcal
3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 535kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 18.5g 炭水化物 67.4g 塩分 3.3g	マスカットゼリー	エネルギー 67kcal
4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	にらともやしのナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 15.5g 炭水化物 64.9g 塩分 3.4g	レーズン蒸しパン	エネルギー 98kcal
6日(月)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	じゃが芋のカレー炒め	青梗菜の錦和え	漬物	ワカメスープ	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 15.7g 炭水化物 65.2g 塩分 3.4g	人形焼き	エネルギー 81kcal
7日(火)	ごはん	肉豆腐	じゃこ炒め	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 15.7g 炭水化物 70.1g 塩分 3g	りんごケーキ	エネルギー 152kcal
8日(水)	ごはん	野菜と鶏肉のチリソース	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 482kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 7.9g 炭水化物 78.6g 塩分 3.4g	コーヒーゼリー	エネルギー 119kcal
9日(木)	ごはん	A.カニ玉あんかけ B.カニ玉茸あんかけ	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
10日(金)	ハヤシライス		香の物	フロッコリーのツナサラダ	フルーツ	コンソメスープ	エネルギー 572kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 23.3g 炭水化物 67.9g 塩分 3g	フチドック	エネルギー 90kcal
11日(土)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	南瓜のそぼろ煮	春菊の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 19g 脂肪 17.8g 炭水化物 75.7g 塩分 2.5g	プリン	エネルギー 52kcal
13日(月)	ごはん	チャーハン	ツナ野菜炒め	ポテトサラダ	フルーツ	トマトスープ	エネルギー 545kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 19g 炭水化物 71.4g 塩分 3.7g	バナナケーキ	エネルギー 131kcal
14日(火)	ごはん	鰯の煮付け	スパゲティソテー	小松菜の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 434kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 6g 炭水化物 69.5g 塩分 3.6g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
15日(水)	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 491kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 10.8g 炭水化物 74.1g 塩分 3g	豆蒸しパン	エネルギー 107kcal
16日(木)	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	いちごムース	エネルギー 52kcal

17日(金)	ごはん	鶏の唐揚げ	切干大根煮	きゅうりとかにかまの酢の物	漬物	味噌汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 11.6g 炭水化物 74.1g 塩分 3.1g	チョコレート パバロア	エネルギー 83kcal
18日(土)	ごはん	鱈と豆腐の千ゲ	金平ごぼう	オクラのお浸し	煮豆	清汁	エネルギー 428kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 4.8g 炭水化物 72.3g 塩分 3.4g	マスカット ゼリー	エネルギー 67kcal
20日(月)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	ひじきの煮付	菜の花のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 19.2g 炭水化物 66.6g 塩分 2.9g	りんご蒸し パン	エネルギー 90kcal
21日(火)	ごはん	鯖の味噌煮	野菜炒め	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 22.9g 炭水化物 69g 塩分 3.5g	ミルクくず もち	エネルギー 67kcal
22日(水)	ごはん	A和風おろしハンバーグ B.ハンバーグ照り焼きソース	筑前煮風	いんげんの胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 511kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 12.6g 炭水化物 78.1g 塩分 3.4g	ストロベリー パバロア	エネルギー 139kcal
23日(木)	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 520kcal 蛋白質 22g 脂肪 16.4g 炭水化物 67.8g 塩分 3.2g	コーヒーゼリー	エネルギー 119kcal
24日(金)	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 526kcal 蛋白質 22g 脂肪 18.7g 炭水化物 64.5g 塩分 3.4g	小倉あんパイ	エネルギー 161kcal
25日(土)	ごはん	鶏肉のトマトソース	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 457kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 11.5g 炭水化物 63.2g 塩分 3.6g	ココアケーキ	エネルギー 142kcal
27日(月)	赤飯	鯖の沢煮あんかけ	高野豆腐の炊き合わせ	春菊の胡麻和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 13.7g 炭水化物 76.6g 塩分 2.9g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
28日(火)	赤飯	鶏肉の野菜蒸し	切干大根の煮付け	菜の花の辛し和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 478kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 7.3g 炭水化物 78.2g 塩分 3.2g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
29日(水)	赤飯	天ぷら	がんもの炊き合わせ	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 6.9g 炭水化物 89.7g 塩分 3.9g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
30日(木)	チキンカレー		香の物	ミモザサラダ	フルーツ ヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 556kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 17.2g 炭水化物 78.1g 塩分 3.1g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 104kcal

