



平成29年12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	茄子の味噌炒め	春雨の和風サラダ	漬物	清汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 18.2g 炭水化物 74.9g 塩分 4.3g	バームクーヘン	エネルギー 118kcal
2日(土)	ごはん	鰯の煮付け	スパゲティソテー	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 484kcal 蛋白質 22g 脂肪 9.4g 炭水化物 75g 塩分 3.1g	バナナケーキ	エネルギー 138kcal
4日(月)	ごはん	鶏肉のトマトソース	生揚げと小松菜の煮物	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 467kcal 蛋白質 22g 脂肪 12.6g 炭水化物 63.3g 塩分 3g	人形焼	エネルギー 81kcal
5日(火)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	大根のそぼろ煮	いんげんの生姜和え	漬物	味噌汁	エネルギー 487kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 14.4g 炭水化物 62.3g 塩分 3.2g	プリン	エネルギー 52kcal
6日(水)	ごはん	鶏の唐揚げ	筑前煮風	菜の花の辛子和え	漬物	味噌汁	エネルギー 505kcal 蛋白質 24g 脂肪 12.2g 炭水化物 72.5g 塩分 3.2g	いちごムース	エネルギー 52kcal
7日(木)	ごはん	鯖の幽庵焼き	切干大根の煮付け	チンゲン菜と葱のサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 460kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 9.1g 炭水化物 68.5g 塩分 3.5g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
8日(金)	ごはん	カニ玉あんかけ	アスパラと豚肉のソテー	カリフラワーの土佐和え	漬物	中華スープ	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 18.1g 炭水化物 63.4g 塩分 3.6g	さつまいもケーキ	エネルギー 142kcal
9日(土)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	ひじきの煮付け	フロッコリーの磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 553kcal 蛋白質 23g 脂肪 20.1g 炭水化物 66.7g 塩分 3g	ストロベリーババロア	エネルギー 108kcal
11日(月)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	里芋のそぼろ煮	チンゲン菜のわさび和え	漬物	味噌汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 9.6g 炭水化物 69.3g 塩分 3g	りんごケーキ	エネルギー 135kcal
12日(火)	ごはん	すき焼き風煮	フロッコリーと卵の炒め物	なめことオクラのとろろ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 490kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 14.6g 炭水化物 64.9g 塩分 3.2g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
13日(水)	ごはん	黒ムツの煮付け	麩チャンフル	酢の物	漬物	味噌汁	エネルギー 450kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 9.9g 炭水化物 66.2g 塩分 3.8g	レーズン蒸しパン	エネルギー 98kcal
14日(木)	ごはん	ネミグラスハンバーグ	ほうれん草のソテー	春雨サラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.1g 脂肪 15.4g 炭水化物 71.1g 塩分 3.6g	ココア&クッキー	エネルギー 130kcal
15日(金)	ごはん	鯖の味噌煮	炒り豆腐	小松菜の磯和え	漬物	清汁	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 14.1g 炭水化物 66.4g 塩分 3.2g	白玉ぜんざい	エネルギー 102kcal
16日(土)	カレーライス		香の物	ツナサラダ	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 551kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 19.3g 炭水化物 71g 塩分 3.6g	りんご蒸しパン	エネルギー 90kcal

18日(月)	エビピ ラフ		ローストチキ ン	南瓜サラダ	カクテル フルーツ	ミネス トロー ネ	エネルギー 567kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 19.9g 炭水化物 78.1g 塩分 3.1g	ケーキ	エネルギー 117kcal
19日(火)	エビピ ラフ		ポークソテー	ミモザサラダ	カクテル フルーツ	コーン スープ	エネルギー 703kcal 蛋白質 27.2g 脂肪 28.6g 炭水化物 79.6g 塩分 3.4g	ケーキ	エネルギー 117kcal
20日(水)	エビピ ラフ		ミートローフ	盛り合わせサ ラダ	カクテル フルーツ	クラム チャウ ダー	エネルギー 691kcal 蛋白質 29.2g 脂肪 26.8g 炭水化物 78.5g 塩分 4.1g	ケーキ	エネルギー 117kcal
21日(木)	ごはん	麻婆豆腐	アスパラとハ ムのソテー	中華ナムル	漬物	卵スー プ	エネルギー 462kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 14.6g 炭水化物 60.4g 塩分 3.6g	抹茶パバロア	エネルギー 146kcal
22日(金)	ごはん	A.豚肉の生姜 焼き B.豚肉の塩ダレ 焼き	いんげんのソ テー	もずく和え	漬物	味噌汁	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 15.9g 炭水化物 68.4g 塩分 3.6g	ミルクくず もち	エネルギー 67kcal
23日(土)	ごはん	A.白身魚の甘 酢あんかけ B.白身魚のト マトソース	金平ごぼう	菜の花の胡麻 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 488kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 10.7g 炭水化物 75g 塩分 3.8g	水ようかん	エネルギー 60kcal
25日(月)	ごはん	八宝菜	さつまいものし モン煮	小松菜の錦和 え	漬物	中華 スープ	エネルギー 499kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 12.2g 炭水化物 74.9g 塩分 3.4g	チョコ蒸し パン	エネルギー 154kcal
26日(火)	ごはん	とんかつの おろし煮	カリフラワー のツナ炒め	春菊の柚子風 味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 17.1g 炭水化物 77.5g 塩分 3.4g	紅葉饅頭	エネルギー 117kcal
27日(水)	ハヤシ ライス		フレンチ サラダ	香の物	フルーツ ヨーグ ルト	コンソ メスー プ	エネルギー 614kcal 蛋白質 19g 脂肪 20.9g 炭水化物 84.8g 塩分 3.3g	白玉ぜんざい	エネルギー 102kcal
28日(木)	赤飯	たらの 西京焼き	野菜の精進揚 げ	白菜の香り和 え	フルーツ	清汁	エネルギー 442kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 7.7g 炭水化物 71.5g 塩分 2.6g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
29日(金)	赤飯	天ぷら	ふきとがんも の炊き合わせ	菜の花のお浸 し	フルーツ	清汁	エネルギー 401kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 5.2g 炭水化物 69g 塩分 3.2g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
30日(土)	赤飯	鶏肉の 香り蒸し	蟹と冬瓜の葛 煮	白酢和え	フルーツ	清汁	エネルギー 446kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 9.4g 炭水化物 65.4g 塩分 3.9g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal

