



平成30年1月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(月)							エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g		エネルギー kcal		
2日(火)		1月1日から3日までお休みさせていただきます。 よろしく願いいたします。 					エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g		エネルギー kcal		
3日(水)									エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g		エネルギー kcal
4日(木)	ごはん					鶏肉とフロッコリーの塩炒め	さつま芋のしモン煮	小松菜のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 452kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 8g 炭水化物 72.8g 塩分 3.2g
5日(金)	チキンカレーライス		香の物	ツナサラダ	みかんヨーグル	コンソメスープ	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 11.3g 炭水化物 87.8g 塩分 3.6g	小倉あんパイ	エネルギー 161kcal		
6日(土)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	大根のそぼろ煮	チンゲン菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 505kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 15.3g 炭水化物 63.7g 塩分 3.3g	レーズン蒸しパン	エネルギー 98kcal		
8日(月)	深川飯	鶏肉の卵とじ	ほうれん草のソテー	ひじきサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 480kcal 蛋白質 26.5g 脂肪 11.2g 炭水化物 65.3g 塩分 3.9g	バナナケーキ	エネルギー 138kcal		
9日(火)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	シューマイ	いんげんのごま醤油和え	漬物	ニラの中華風スープ	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 12.2g 炭水化物 74.8g 塩分 3.3g	杏仁豆腐	エネルギー 97kcal		
10日(水)	ごはん	鯖の西京焼き	ぜんまいの炒り煮	菜の花の辛子和え	漬物	清汁	エネルギー 428kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 8g 炭水化物 64.5g 塩分 2.7g	人形焼	エネルギー 81kcal		
11日(木)		寄せ鍋	薬味	大根の梅肉和え	フルーツ		エネルギー 485kcal 蛋白質 36.3g 脂肪 11.6g 炭水化物 56.9g 塩分 2.1g		エネルギー kcal		
12日(金)		寄せ鍋	薬味	紅白なます	フルーツ		エネルギー 502kcal 蛋白質 36.2g 脂肪 11.7g 炭水化物 61g 塩分 2g		エネルギー kcal		
13日(土)		寄せ鍋	薬味	ほうれん草のお浸し	フルーツ		エネルギー 489kcal 蛋白質 37.8g 脂肪 11.7g 炭水化物 56.7g 塩分 2.4g		エネルギー kcal		
15日(月)	ごはん	A.鶏の唐揚げおろしあんかけ B.鶏の唐揚げ甘酢あんかけ	里芋の含め煮	小松菜のわさびマヨネーズ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 16.8g 炭水化物 78g 塩分 3.5g	いちごムース	エネルギー 52kcal		
16日(火)	ごはん	A.豚肉の生姜焼き B.豚肉のポン酢炒め	切干大根の炒り煮	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 17.9g 炭水化物 71.7g 塩分 2.7g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal		

17日(水)	ごはん	ポークソテー きのこ ステーキ	フロッコリー とかにの炒め 物	白菜の柚子香 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 16g 炭水化物 61.9g 塩分 3.4g	さつまい 芋 ケーキ	エネルギー 142kcal
18日(木)	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 596kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 24.5g 炭水化物 69.6g 塩分 3g	チョコ蒸し パン	エネルギー 154kcal
19日(金)	ごはん	鶏肉の 梅風味焼き	筑前煮風	ほうれん草の 磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 428kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 6.3g 炭水化物 68.9g 塩分 3.5g	抹茶ババロ ア	エネルギー 146kcal
20日(土)	ごはん	黒ムツの 煮付け	茄子の味噌炒 め	春雨サラダ	漬物	清汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 14.5g 炭水化物 67.8g 塩分 3.2g	バームクー ヘン	エネルギー 118kcal
22日(月)	豚肉とき このハ ヤシライ ス		香の物	温野菜 サラダ	フルーツ ヨーグルト	コンソ メスー プ	エネルギー 623kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 21.5g 炭水化物 86.0g 塩分 2.6g	水ようかん	エネルギー 60kcal
23日(火)	ごはん	鯖の幽 幽庵焼き	冬瓜の炊き合 わせ	春菊の白和え	漬物	味噌汁	エネルギー 440kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 9g 炭水化物 64.1g 塩分 3.6g	水ようかん	エネルギー 130kcal
24日(水)	ごはん	かに玉 あんかけ	茄子と鶏肉の 煮物	野菜の中華和 え	漬物	中華 スープ	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 14.6g 炭水化物 67.8g 塩分 4.2g	ミルクくず もち	エネルギー 67kcal
25日(木)	ごはん	白身魚の 竜田揚げ	ひじきの煮付 け	ほうれん草の 胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 19.1g 炭水化物 68.6g 塩分 3.1g	バニラババロア	エネルギー 108kcal
26日(金)	ごはん	肉豆腐	ジャーマン ポテト	もやしのおか か和え	漬物	味噌汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 16.7g 炭水化物 70.9g 塩分 3.3g	コーヒーゼ リー	エネルギー 119kcal
27日(土)	ごはん	鶏肉の トマトソース	生揚げと小松 菜の煮浸し	さつまい芋サラ ダ	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 12.3g 炭水化物 76g 塩分 3g	プリン	エネルギー 52kcal
29日(月)	赤飯	ぶりの 照り焼き	フロッコリー のかにあんか け	ポテトサラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 592kcal 蛋白質 26.1g 脂肪 21g 炭水化物 71.8g 塩分 3.6g	ロールケーキ	エネルギー 221kcal
30日(火)	赤飯	天ぷら	高野豆腐の煮 物	小松菜と人参 の辛子酢和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 458kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 5.9g 炭水化物 79.9g 塩分 3.5g	ロールケーキ	エネルギー 221kcal
31日(水)	赤飯	鶏肉の 生姜焼き	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 469kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 8.3g 炭水化物 72.4g 塩分 3.7g	ロールケーキ	エネルギー 221kcal

