



平成30年2月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(木)	大豆入りキーマカレー		香の物	コールスローサラダ			コンソメスープ	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 16.3g 炭水化物 71.2g 塩分 2.5g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
2日(金)	ごはん	鰯の煮付け	茄子の辛味炒め	ほうれん草のお浸し			味噌汁	エネルギー 477kcal 蛋白質 25.1g 脂肪 10.5g 炭水化物 67.5g 塩分 3.4g	人形焼	エネルギー 135kcal
3日(土)	ごはん	鯛のハンバーグ	筑前煮	春雨サラダ	フルーツ		味噌汁	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 9.8g 炭水化物 76.2g 塩分 2.9g	コーヒーゼリー	エネルギー 119kcal
5日(月)	ごはん	ロースとんかつ	炒り豆腐	春菊の胡麻和え	漬物		味噌汁	エネルギー 593kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 20g 炭水化物 81.7g 塩分 3.4g	ミルクくずもい	エネルギー 67kcal
6日(火)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	ぜんまいの炒り煮	白菜の柚子香和え	漬物		味噌汁	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 10.5g 炭水化物 67.2g 塩分 3g	レーズン蒸しパン	エネルギー 98kcal
7日(水)	麦飯	ほっけの塩焼き	野菜炒め	とろろ	漬物		味噌汁	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 9.7g 炭水化物 62.4g 塩分 3.2g	フレンチトースト	エネルギー 177kcal
8日(木)	ごはん	鯖の西京焼き	ふきとがんもの煮物	さつま芋サラダ	漬物		清汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 14.8g 炭水化物 74g 塩分 2.4g	白玉ぜんざい	エネルギー 102kcal
9日(金)	ごはん	酢豚	えびしゅうまい	青梗菜のお浸し	漬物		中華風卵スープ	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 17.9g 炭水化物 67.3g 塩分 3.2g	ストロベリーババロア	エネルギー 108kcal
10日(土)	ハヤシライス		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 603kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 20.5g 炭水化物 81.5g 塩分 3.3g	リンゴ蒸しパン	エネルギー 90kcal
12日(月)	ごはん	鯖の味噌煮	ジャーマンポテト	小松菜とあさりの辛子マヨネーズ	漬物		清汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 20.6g 炭水化物 64.1g 塩分 2.8g	プリン	エネルギー 65kcal
13日(火)	ごはん	コロケ盛り合わせ	さつま揚げと大根の煮物	ひじきサラダ	漬物		味噌汁	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 15.5g 炭水化物 79.1g 塩分 3.7g	バナナケーキ	エネルギー 138kcal
14日(水)	ごはん	白身魚のきのこソース	なすとピーマンの炒め物	フロッコリーのツナサラダ	漬物		味噌汁	エネルギー 464kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 13.2g 炭水化物 62.5g 塩分 3.1g	チョコレートババロア	エネルギー 139kcal
15日(木)	ごはん	A鶏煮のトマトソース B鶏肉のホワイトソース	アスパラソテー	ほうれん草のピーナツ和え	漬物		コンソメスープ	エネルギー 402kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 7.6g 炭水化物 62g 塩分 3.3g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
16日(金)	ごはん	鯖の幽庵焼き	生揚げと小松菜の煮浸し	ポテトサラダ	漬物		味噌汁	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 16.5g 炭水化物 65.1g 塩分 2.9g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal

17日(土)	ごはん	すき焼き風	蟹と冬瓜の葛煮	オクラの磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 483kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 13.8g 炭水化物 64.7g 塩分 3.2g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 130kcal
19日(月)	生そば		天ぷら	胡瓜としらすの和え物	フルーツ		エネルギー 507kcal 蛋白質 25g 脂肪 4.8g 炭水化物 92.2g 塩分 4.2g	コーヒーゼリー	エネルギー 119kcal
20日(火)	シーフードカレー		香の物	大根サラダ	フルーツ ヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 14g 炭水化物 77.3g 塩分 3.9g	紅葉まんじゅう	エネルギー 140kcal
21日(水)	ごはん	A.煮込みハンバーグ B.ハンバーグの野菜あんかけ	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 543kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 20.6g 炭水化物 68g 塩分 3.6g	白玉ぜんざい	エネルギー 102kcal
22日(木)	赤飯	白身魚の奄田揚げ	南瓜のそぼろ煮	もずく酢	フルーツ	味噌汁	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 10.5g 炭水化物 78g 塩分 3.1g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
23日(金)	赤飯	豚肉の生姜焼き	里芋の利休煮	春菊の柚子風味和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 17.5g 炭水化物 71.6g 塩分 3.1g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
24日(土)	赤飯	たらしの野菜蒸し	高野豆腐の煮物	菜の花の辛し和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 396kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 3.7g 炭水化物 66.3g 塩分 3.4g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
26日(月)	ごはん	野菜と鶏肉の千りソース	生揚げとほうれん草の煮浸し	スパゲティサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 525kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 14.7g 炭水化物 72.9g 塩分 3.3g	いちごムース	エネルギー 52kcal
27日(火)	ごはん	鯖の韓国風漬焼き	肉じゃが	白菜のごま醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 14.4g 炭水化物 70.2g 塩分 3.1g	抹茶ババロア	エネルギー 146kcal
28日(水)	ごはん	かに玉あんかけ	筑前煮	野菜の中華和え	漬物	中華スープ	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 12.8g 炭水化物 65.8g 塩分 3.5g	水ようかん	エネルギー 60kcal

