平成30年3月献立表

東大泉デイサービスセンター　（5387）1021

1日(木)	散らし寿司		南瓜のそぼろ煮	ほうれん草のなめこ和え	フルーツ	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 4.4g 炭水化物 88.2g 塩分 3.9g	人形焼	ｴﾈﾙｷﾞｰ 135kcal
2日(金)	散らし寿司		肉じゃが	菜の花の辛し和え	フルーツ	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498kcal 蛋白質 20g 脂肪 6.6g 炭水化物 87g 塩分 4g	白玉ぜんざい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 109kcal
3日(土)	散らし寿司		鶏肉と里芋の炊き合わせ	小松菜と油揚げのお浸し	フルーツ	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 5.3g 炭水化物 83.4g 塩分 3.7g	桜餅	ｴﾈﾙｷﾞｰ 115kcal
5日(月)	ごはん	麻婆豆腐	ブロッコリーと卵の炒め物	白菜の柚子風味	漬物	中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 15.5g 炭水化物 71.7g 塩分 3.8g	杏仁豆腐	ｴﾈﾙｷﾞｰ 97kcal
6日(火)	ごはん	ロースとんかつ	蟹と冬瓜の葛煮	春菊の胡麻和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 16.4g 炭水化物 81.1g 塩分 3.3g	小倉蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 120kcal
7日(水)	ごはん	鯖の味噌煮	ジャーマンポテト	青梗菜の錦和え	漬物	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 16.4g 炭水化物 65.3g 塩分 2.9g	チョコレートババロア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 79kcal
8日(木)	ごはん	鶏肉の山椒焼き	炒り豆腐	さつま芋サラダ	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 12.8g 炭水化物 79.7g 塩分 3.6g	プリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 65kcal
9日(金)	ごはん	A.白すずきの茸ソース B.白すずきのトマトソース	筑前煮	胡瓜とかにかまの酢の物	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 6.6g 炭水化物 66.5g 塩分 3.4g	ミルクくずもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 67kcal
10日(土)	ゆかりご飯	おでん煮	じゃが芋のカレー炒め	ほうれん草の磯和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 11.2g 炭水化物 70g 塩分 4.6g	水ようかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 60kcal
12日(月)	ごはん	鯖の幽庵焼き	ぜんまいの炒り煮	小松菜わさびマヨネーズ和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 16.1g 炭水化物 66.1g 塩分 3g	コーヒーゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 119kcal
13日(火)	麦飯	豚肉のしぐれ煮	ツナ野菜炒め	とろろ	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 17.2g 炭水化物 70.5g 塩分 3.6g	バナナケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 138kcal
14日(水)	ごはん	八宝菜	さつま芋のレモン煮	菜の花のお浸し	漬物	中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 10.3g 炭水化物 75.2g 塩分 3.2g	バームクーヘン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 114kcal
15日(木)	ごはん	かれいの煮付け	茄子の味噌炒め	春雨サラダ	漬物	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443kcal 蛋白質 22g 脂肪 8.1g 炭水化物 68g 塩分 3.6g	豆入りパウンドケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 153kcal
16日(金)	チキンカレーライス		盛り合わせサラダ	香の物	フルーツ	コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 15.9g 炭水化物 79.6g 塩分 3.7g	ヨーグルトババロア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 130kcal

17日(土)	ごはん	鯖の韓国風漬焼き	炒り鶏	キャベツの香り和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517kcal 蛋白質 25.4g 脂肪 13.9g 炭水化物 68.74g 塩分 3.8g	ぶどうゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 87kcal
19日(月)	ごはん	鶏肉とブロッコリーの塩炒め	かにしゅうまい	白菜のゆかり和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 8.7g 炭水化物 64g 塩分 3.6g	豆蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 147kcal
20日(火)	ごはん	鰆の西京焼き	南瓜の煮物	菜の花の白和え	漬物	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 9.2g 炭水化物 69.2g 塩分 2.3g	抹茶パンケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 104kcal
21日(水)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ	ほうれん草のソテー	マカロニサラダ	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 11.7g 炭水化物 66.8g 塩分 3.6g	ぼたもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 110kcal
22日(木)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	ひじきの煮付け	コールスローサラダ	漬物	中華風卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 11.7g 炭水化物 71.8g 塩分 3.3g	ストロベリーババロア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 108kcal
23日(金)	ごはん	たらの野菜蒸し	切干大根の煮付け	いんげんのピーナッツ和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 17.5g 炭水化物 71.6g 塩分 3.1g	レーズン蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 223kcal
24日(土)	ごはん	かに玉あんかけ	カリフラワーのツナ炒め	菜の花のお浸し	漬物	コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 8.1g 炭水化物 68.9g 塩分 3.5g	ミルクくずもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 95kcal
26日(月)	赤飯	ぶりの照り焼き	ふきとがんもの煮物	酢味噌和え	フルーツ	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 14.9g 炭水化物 63.2g 塩分 3.4g	ロールケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 223kcal
27日(火)	赤飯	天ぷら	高野豆腐の煮物	春菊の柚子風味和え	フルーツ	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 5.5g 炭水化物 74.4g 塩分 3.8g	ロールケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 223kcal
28日(水)	赤飯	松風焼き	里芋のエビあんかけ	白菜の漬物和え	フルーツ	清汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 6.7g 炭水化物 72.1g 塩分 2.9g	ロールケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 223kcal
29日(木)	ハヤシライス		ミモザサラダ	香の物	フルーツ ヨーグルト	コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 20.3g 炭水化物 67.9g 塩分 3.4g	小倉あんぱい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 161kcal
30日(金)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	冬瓜とかにかまの葛煮	ほうれん草のしらす和え	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 9.2g 炭水化物 64.8g 塩分 3.6g	コーヒーゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 119kcal
31日(土)	ごはん	A.豚肉の甘辛炒め B.豚肉のポン酢炒め	生揚げと青梗菜の煮浸し	スパゲティサラダ	漬物	味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 18.5g 炭水化物 69.6g 塩分 2.7g	抹茶蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 137kcal