



平成30年4月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

2日(月)	桜すし	鯖の西京焼き	切干大根煮付	小松菜の磯和え		かき玉汁	エネルギー 451kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 10.8g 炭水化物 64.3g 塩分 2.9g	チョコレートババロア	エネルギー 79kcal
3日(火)	桜すし	千金のタルタル焼き	ふきとがんもの煮物	菜の花の辛し和え		清汁	エネルギー 432kcal 蛋白質 22g 脂肪 10.9g 炭水化物 60g 塩分 3.4g	さつまいもケーキ	エネルギー 142kcal
4日(水)	桜すし	鯖の焼き浸し	若竹煮	ほうれん草の白和え		清汁	エネルギー 476kcal 蛋白質 23g 脂肪 13.7g 炭水化物 62.5g 塩分 4.1g	オレンジゼリー	エネルギー 85kcal
5日(木)	ごはん	たらのホイル焼き	南瓜のそぼろ煮	いんげんのピーナツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 429kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 4.7g 炭水化物 73.5g 塩分 2.6g	フチドック	エネルギー 90kcal
6日(金)	ごはん	治部煮	せりとぜんまいの炒め煮	ポテトサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 527kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 14.1g 炭水化物 72.7g 塩分 3g	抹茶蒸し蒸しパン	エネルギー 142kcal
7日(土)	ごはん	菜種焼き	春キャベツの煮物	きゅうりとかにかまの酢の物	漬物	清汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 13.7g 炭水化物 67.5g 塩分 3g	人形焼	エネルギー 81kcal
9日(月)	ごはん	A鶏肉のトマトソース B鶏肉のホワイトソース	アスパラソテー	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 488kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 14.7g 炭水化物 65.9g 塩分 3.4g	りんごケーキ	エネルギー 135kcal
10日(火)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	ポトフ	青梗菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 12.1g 炭水化物 70g 塩分 3.3g	紅葉饅頭	エネルギー 140kcal
11日(水)	ごはん	大豆入りキーマカレー	コールスローサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 17.5g 炭水化物 60.3g 塩分 2.9g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
12日(木)	ごはん	鶏肉の照り焼き	高野豆腐の炊き合わせ	ハムと玉葱のサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 13.5g 炭水化物 66.2g 塩分 3.4g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
13日(金)	ごはん	黒ムツの煮付け	フロッコリーと海老の炒め物	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 12.1g 炭水化物 68.8g 塩分 3.9g	水ようかん	エネルギー 60kcal
14日(土)	ごはん	鯖の幽庵焼き	ミートボールのトマト煮込み	春菊の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 13.5g 炭水化物 69.3g 塩分 3.8g	チョコ蒸パン	エネルギー 154kcal
16日(月)	ごはん	たらの野菜蒸し	大学芋	山菜なめこおろし	漬物	味噌汁	エネルギー 487kcal 蛋白質 19g 脂肪 8.1g 炭水化物 82.2g 塩分 3.1g	白玉あずき	エネルギー 85kcal
17日(火)	ごはん	A豚肉の生姜焼き B豚肉の塩ダレ焼き	おから煮	小松菜と人参の辛子酢和え	漬物	味噌汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 15.7g 炭水化物 74.4g 塩分 2.8g	オレンジゼリー	エネルギー 85kcal

18日(水)	ごはん	麻婆豆腐	冬瓜の炊き合わせ	菜の花の柚子風味和え	漬物	中華スープ	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 15.8g 炭水化物 67.9g 塩分 3.2g	ココアケーキ	エネルギー 142kcal
19日(木)	ごはん	八宝菜	里芋の含め煮	ほうれん草のしらす和え	漬物	味噌汁	エネルギー 458kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 10.1g 炭水化物 68.2g 塩分 3.5g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
20日(金)	ごはん	豚肉とごぼうの味噌煮	炒り豆腐	青梗菜のナムル	漬物	清汁	エネルギー 540kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 18.4g 炭水化物 68.2g 塩分 3.4g	バナナケーキ	エネルギー 128kcal
21日(土)	カレーライス		フロッコリーのツナサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 658kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 24.2g 炭水化物 87.4g 塩分 3.8g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
23日(月)	ごはん	チーズハンバーグ	ふきとがんもの煮物	カリフラワーの土佐和え	漬物	コンソメスープ	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 16.9g 炭水化物 65.7g 塩分 3.5g	りんご蒸パン	エネルギー 89kcal
24日(火)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	炒り鶏	ほうれん草の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 26.3g 脂肪 14.4g 炭水化物 70.5g 塩分 3.8g	いちごムース	エネルギー 52kcal
25日(水)	ごはん	鶏肉の卵とじ	野菜炒め	小松菜のわさびマヨネーズ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 23g 脂肪 16.6g 炭水化物 66.5g 塩分 3.7g	白玉あずき	エネルギー 85kcal
26日(木)	赤飯	鯖の西京焼き	筑前煮	もずく和え	フルーツ	清汁	エネルギー 410kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 8.1g 炭水化物 59.1g 塩分 3g	レーズン蒸しパン	エネルギー 95kcal
27日(金)	赤飯	天ぷら	若竹煮	春菊の胡麻和え	フルーツ	清汁	エネルギー 475kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 11.6g 炭水化物 71.5g 塩分 3.9g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
28日(土)	赤飯	かれいの煮付け	アスパラソテー	大根のゆかり和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 405kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 4.8g 炭水化物 68.2g 塩分 3.9g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
30日(月)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	さつま芋としめじの金平	ひじきと豆のマリネ	漬物	ワカメスープ	エネルギー 511kcal 蛋白質 21g 脂肪 12.9g 炭水化物 74.8g 塩分 2.8g	プリン	エネルギー 52kcal

