



平成30年5月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(火)	ごはん	麻婆豆腐	切干大根の煮付け	菜の花の辛し和え		中華スープ	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 18.1g 炭水化物 73.9g 塩分 3.3g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
2日(水)	ごはん	コロッケ盛り合わせ	野菜のトマト煮	春雨サラダ		味噌汁	エネルギー 625kcal 蛋白質 17g 脂肪 22.3g 炭水化物 79.3g 塩分 4.1g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
3日(木)	たけのこご飯	ぶりの照り焼き	ふきとがんと煮物	里芋のずんだ和え	フルーツ	清汁	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 66.2g 塩分 4.1g	水ようかん	エネルギー 56kcal
4日(金)	たけのこご飯	A.チキンのタルタル焼き B.チキンの味噌マヨ焼き	フロッコリーのかにあんかけ	ひじきサラダ	フルーツ	かき玉汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 26.4g 脂肪 12.9g 炭水化物 58.1g 塩分 4.8g	人形焼	エネルギー 81kcal
5日(土)	たけのこご飯	赤魚の粕漬焼き	茶碗蒸し	春菊の磯和え	フルーツ	清汁	エネルギー 410kcal 蛋白質 26.1g 脂肪 7.6g 炭水化物 55.6g 塩分 4.3g	かしわ餅	エネルギー 103kcal
7日(月)	ごはん	黒ムツの煮付け	麩チャンフル	おろし山菜	漬物	味噌汁	エネルギー 448kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 10.9g 炭水化物 63g 塩分 3.2g	バニラババロア	エネルギー 126kcal
8日(火)	ごはん	豚肉といんげんの醤油煮込み	冬瓜とかにかまの葛煮	小松菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 511kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 15.3g 炭水化物 68.6g 塩分 3.5g	ココアケーキ	エネルギー 127kcal
9日(水)	シーフードカレー		大根サラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 13.2g 炭水化物 82.5g 塩分 3.9g	紅葉饅頭	エネルギー 117kcal
10日(木)	ごはん	鯖の塩焼き	南瓜のいとこ煮	ほうれん草とトマトの冷菜	漬物	味噌汁	エネルギー 534kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 12.4g 炭水化物 81.3g 塩分 2.8g	ストロベリーババロア	エネルギー 96kcal
11日(金)	ごはん	ロースとんかつ	カリフラワーのツナ炒め	オクラの磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 17.2g 脂肪 17g 炭水化物 78.3g 塩分 3.2g	バナナケーキ	エネルギー 128kcal
12日(土)	ごはん	白身魚のきのこソースかけ	ジャーマンポテト	野菜のごま醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 11.5g 炭水化物 66.4g 塩分 3.5g	抹茶ババロア	エネルギー 146kcal
14日(月)	ごはん	煮込みハンバーグ	フロッコリーとえびの炒め物	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 18.6g 炭水化物 69.8g 塩分 3.6g	ミルクくずもち	エネルギー 78kcal
15日(火)	ごはん	白すずきのトマトソース	ポトフ	いんげんのピーナツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 476kcal 蛋白質 23g 脂肪 11.1g 炭水化物 69.7g 塩分 3.2g	オレンジムース	エネルギー 52kcal
16日(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き	茄子の辛味噌炒め	春菊の白和え	漬物	味噌汁	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.9g 脂肪 22.5g 炭水化物 68.6g 塩分 3.9g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal

17日(木)	ごはん	おろしあんかけ B.鶏の唐揚げ 甘酢あんかけ	じゃが煮	胡瓜としらす の和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 11.9g 炭水化物 82.3g 塩分 4.3g	ズリン	エネルギー 52kcal
18日(金)	ごはん	鯖の中華 ソース	高野豆腐の炊 き合わせ	春雨サラダ	漬物	清汁	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 13.5g 炭水化物 71.1g 塩分 4g	コーヒーゼ リー	エネルギー 78kcal
19日(土)	ハヤシ ライス		コールスロー サラダ	マシュマロ ヨーグルト	香の物	コンソ メスー プ	エネルギー 591kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 18.2g 炭水化物 86.7g 塩分 3.2g	白玉あずき	エネルギー 85kcal
21日(月)	ごはん	鶏肉とフロッ コリーの 塩炒め	ひじき煮付	南蛮茄子	漬物	卵スー プ	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 11.2g 炭水化物 66.3g 塩分 3.6g	りんごケー キ	エネルギー 132kcal
22日(火)	ごはん	白身魚の フライ	スパゲティソ テー	菜の花の お浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 10.3g 炭水化物 72.1g 塩分 3g	ミルクくず もち	エネルギー 67kcal
23日(水)	ごはん	青椒肉絲	さつまいもの重 ね煮	ほうれん草の 胡麻和え	漬物	中華 スー プ	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 14.2g 炭水化物 85.1g 塩分 3.3g	水ようかん	エネルギー 56kcal
24日(木)	赤飯	天ぷら	蟹と冬瓜の葛 煮	オクラのお浸 し	フルーツ	清汁	エネルギー 444kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 9.4g 炭水化物 70.7g 塩分 2.7g	小倉あんば い	エネルギー 161kcal
25日(金)	赤飯	鶏肉の 野菜蒸し	揚げ出し豆腐	小松菜の錦和 え	フルーツ	清汁	エネルギー 461kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 12.7g 炭水化物 59.4g 塩分 2.8g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 130kcal
26日(土)	赤飯	菜種焼き	ふきとがんも の煮物	白菜のごま醤 油和え	フルーツ	清汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 13.8g 炭水化物 68.2g 塩分 2.8g	レーズン蒸 しパン	エネルギー 95kcal
28日(月)	ごはん	鯖の 幽庵焼き	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 509kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 15.2g 炭水化物 68.4g 塩分 2.9g	コーヒーゼ リー	エネルギー 78kcal
29日(火)	ごはん	豚肉とアスパ ラガスの 炒め物	青梗菜の中華 風煮浸し	マカロニサラ ダ	漬物	なめこ 汁	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 21.9g 炭水化物 65.9g 塩分 3.1g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 104kcal
30日(水)	ごはん	かに玉 あんかけ	筑前煮	菜の花の辛し 和え	フルーツ	中華 スー プ	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 11.5g 炭水化物 70.9g 塩分 3.3g	チョコレー トババロア	エネルギー 79kcal
31日(木)	ごはん	豚肉とにんに くの芽の オイスター ソース炒め	南瓜の煮物	フロッコリー のツナサラダ	漬物	中華 スー プ	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 20.6g 炭水化物 75.6g 塩分 2.9g	白玉あずき	エネルギー 85kcal

