



# 平成30年6月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(金)	シーフードカレー		ハムと玉ねぎのサラダ	フルーツヨーグルト		コンソメスープ	エネルギー 592kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 15.2g 炭水化物 86.2g 塩分 4.2g	人形焼	エネルギー 81kcal
2日(土)	ごはん	鶏肉のフロッコリー炒め	ツナの桜煮	里芋のずんだ和え		かぼちゃのスープ	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 13.1g 炭水化物 85.1g 塩分 2.8g	りんご蒸しパン	エネルギー 90kcal
4日(月)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	切干大根の煮物	ほうれん草のわさびマヨネーズ和え	漬物	中華スープ	エネルギー 504kcal 蛋白質 16.6g 脂肪 16.4g 炭水化物 71.8g 塩分 3.2g	バニラババロア	エネルギー 126kcal
5日(火)	ごはん	白すずきのラビコットソース	ポトフ	いんげんのピーナツ和え	漬物	かぼちゃのスープ	エネルギー 587kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 16.6g 炭水化物 82.9g 塩分 2.8g	水ようかん	エネルギー 56kcal
6日(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き	冬瓜のえびあんかけ	茄子の酢醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 15.5g 炭水化物 64.5g 塩分 3.1g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
7日(木)	麦飯	白身魚の竜田揚げ	ハムとほうれん草の炒め物	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 448kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 11g 炭水化物 65.1g 塩分 2.9g	チョコ蒸しパン	エネルギー 154kcal
8日(金)	ごはん	A.冷しゃぶ(胡麻ダレ) B.冷しゃぶ(ポン酢)	ゴーヤチャンフルー	ひじきサラダ	漬物	清汁	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 21.3g 炭水化物 60.7g 塩分 3.6g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
9日(土)	ごはん	A.鯖の塩焼き B.鯖の中華スープ	南瓜のいとこ煮	チンゲン菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 13.7g 炭水化物 79g 塩分 3.4g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
11日(月)	ごはん	豚肉のケチャップ炒め	里芋の煮物	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 18g 炭水化物 78.7g 塩分 3.5g	ケーキバイキング	エネルギー 124kcal
12日(火)	ごはん	豚肉の山椒味噌焼き	麩チャンフル	冷奴	漬物	清汁	エネルギー 498kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 17.8g 炭水化物 55.7g 塩分 2.6g	ケーキバイキング	エネルギー 124kcal
13日(水)	ごはん	白身魚のトマトソース	アスパラと豚肉のソテー	マカロニサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 475kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 14.5g 炭水化物 61.6g 塩分 3.3g	ケーキバイキング	エネルギー 124kcal
14日(木)	ごはん	ハンバーグの茸ソース	さつま揚げと大根の煮物	ツナサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 15.4g 炭水化物 73.2g 塩分 3.8g	ミルクくずもち	エネルギー 78kcal
15日(金)	ごはん	かれいの煮付け	いんげんのソテー	トマトときゅうりの和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 448kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 8.8g 炭水化物 68.8g 塩分 3.8g	レーズン蒸しパン	エネルギー 95kcal
16日(土)	ごはん	酢鶏	えびしゅうまい	ほうれん草のピーナツ和え	漬物	ニラの中華スープ	エネルギー 517kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 11.3g 炭水化物 78.3g 塩分 3.9g	ストロベリーババロア	エネルギー 96kcal

18日(月)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	さつまいもとリンゴの煮物	野菜のごま醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 10.4g 炭水化物 78.5g 塩分 2.6g	紅葉まんじゅう	エネルギー 117kcal
19日(火)	ごはん	かに玉あんかけ	金平ごぼう	オクラと長芋の磯和え	漬物	中華スープ	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 14.4g 炭水化物 74.9g 塩分 3.7g	抹茶蒸しパン	エネルギー 142kcal
20日(水)	ハヤシライス		キャベツのじゃこサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 646kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 19g 炭水化物 93.6g 塩分 4.1g	水ようかん	エネルギー 56kcal
21日(木)	ごはん	たらのホイル焼き	肉じゃが	切干大根のサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 451kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 7g 炭水化物 72.9g 塩分 3g	ミルクキャラメルパウンド	エネルギー 126kcal
22日(金)	ごはん	ロースとんかつ	がんもの炊き合わせ	菜の花の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 554kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 17.6g 炭水化物 79.8g 塩分 2.7g	バナナケーキ	エネルギー 135kcal
23日(土)	ごはん	麻婆豆腐	フロッコリーとかにの炒め物	鶏と春雨の和え物	漬物	野菜スープ	エネルギー 570kcal 蛋白質 25.9g 脂肪 18.1g 炭水化物 73.5g 塩分 3.4g	プリン	エネルギー 52kcal
25日(月)	赤飯	天ぷら	筑前煮	もずく和え	フルーツ	清汁	エネルギー 520kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 11.7g 炭水化物 81.2g 塩分 4.3g	いちごムース	エネルギー 52kcal
26日(火)	赤飯	鶏肉の野菜蒸し	生揚げと小松菜の煮浸し	さつまいもサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 12.4g 炭水化物 84g 塩分 2.9g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
27日(水)	赤飯	からすがれいのずんだのせ	野菜の精進揚げ	紅白なます	フルーツ	清汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 16.8g 脂肪 15g 炭水化物 78.8g 塩分 2.5g	チョコレートババロア	エネルギー 79kcal
28日(木)	親子丼		ひじき煮付	春菊の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 9.1g 炭水化物 75.5g 塩分 3.6g	りんごケーキ	エネルギー 132kcal
29日(金)	ごはん	鯖の韓国風漬焼き	炒り鶏	小松菜の磯和え	漬物	中華スープ	エネルギー 498kcal 蛋白質 24.9g 脂肪 13.4g 炭水化物 65.9g 塩分 3.7g	あんドーナツ	エネルギー 105kcal
30日(土)	ごはん	鯖の野菜あんかけ	茄子の味噌炒め	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 15.8g 炭水化物 68.3g 塩分 3g	水無月	エネルギー 115kcal

