



令和2年11月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

2日(月)	ごはん	黒むつの煮付	麩チャンフルー	菜の花の柚子風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 440kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 19.9g 炭水化物 64.1g 塩分 4.1g	ミルクキャラメルバウム	エネルギー 84kcal
3日(火)	ごはん	すき焼き風煮	じゃが芋のカレー炒め	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 607kcal 蛋白質 28.2g 脂肪 22.8g 炭水化物 67.3g 塩分 2.5g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
4日(水)	ごはん	鶏肉の山椒焼き	南瓜煮	コールスローサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 11g 炭水化物 71.3g 塩分 3.1g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
5日(木)	ごはん	麻婆豆腐	いんげんのソテー	大根サラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 19.6g 炭水化物 67.3g 塩分 3.3g	人形焼	エネルギー 132kcal
6日(金)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	冬瓜の炊き合わせ	青梗菜の錦和え	漬物	わかめスープ	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.7g 炭水化物 67.4g 塩分 3.4g	マスカットゼリー	エネルギー 67kcal
7日(土)	ごはん	メンチカツ	スパゲティソテー	春菊の辛子和え	漬物	かぼちゃスープ	エネルギー 623kcal 蛋白質 19g 脂肪 19.8g 炭水化物 90g 塩分 2.4g	黒糖ケーキ	エネルギー 136kcal
9日(月)	ごはん	かに玉あんかけ	シューマイ	小松菜と油揚げのお浸し	漬物	中華スープ	エネルギー 519kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 15.8g 炭水化物 69.7g 塩分 3.7g	プリン	エネルギー 52kcal
10日(火)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	ひじきの煮付	にらともやしのナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 456kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 19.7g 炭水化物 70.7g 塩分 3.4g	水ようかん	エネルギー 93kcal
11日(水)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	金平ごぼう	菜の花のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 19.2g 炭水化物 69.5g 塩分 3g	うずら豆蒸しパン	エネルギー 98kcal
12日(木)	ごはん	鰯の煮付	茄子の辛味炒め	ポテトサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 540kcal 蛋白質 25g 脂肪 16.8g 炭水化物 69.2g 塩分 3.4g	チョコレートババロア	エネルギー 79kcal
13日(金)	ゆかりご飯	おでん煮	カリフラワー炒め	ほうれん草の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 440kcal 蛋白質 20g 脂肪 10.5g 炭水化物 65.1g 塩分 3.8g	フキドック	エネルギー 90kcal
14日(土)	ごはん	鶏肉の紅葉焼き	里芋のおかか煮	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 498kcal 蛋白質 22g 脂肪 11.3g 炭水化物 73.6g 塩分 3g	ピーチゼリー	エネルギー 22kcal
16日(月)	ごはん	照り焼きハンバーグ	野菜炒め	いんげんの胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 510kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 16.5g 炭水化物 69.6g 塩分 3.8g	栗蒸しパン	エネルギー 93kcal
17日(火)	ハヤシライス	香の物	フロッコリーと玉子のサラダ		フルーツ	かぼちゃスープ	エネルギー 665kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 25.4g 炭水化物 84g 塩分 2.7g	ストロベリーババロア	エネルギー 108kcal

18日(水)	ごはん	秋刀魚の塩焼き	豆腐のきのこあんかけ	青梗菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 509kcal 蛋白質 22g 脂肪 18.7g 炭水化物 59.7g 塩分 3.5g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
19日(木)	ごはん	鶏の唐揚げ	切干大根煮付	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 19.3g 炭水化物 75g 塩分 2.9g	バナナケーキ	エネルギー 132kcal
20日(金)	ピビンバ		ツナじゃが	温泉卵	漬物	わかめスープ	エネルギー 549kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 20g 炭水化物 64.9g 塩分 4.3g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
21日(土)	ごはん	鯖の西京焼き	筑前煮風	さつまいもサラダ	漬物	清汁	エネルギー 523kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 13.3g 炭水化物 78g 塩分 2.8g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
23日(月)	赤飯	豚しゃぶ	高野豆腐の炊き合わせ	フロッコリーのピーナッツ和え	カクテルフルーツ	味噌汁	エネルギー 648kcal 蛋白質 20g 脂肪 28.2g 炭水化物 74.7g 塩分 2.6g	バナナババロア	エネルギー 119kcal
24日(火)	赤飯	天ぷら盛り	かんもの炊き合わせ	酢味噌和え	カクテルフルーツ	清汁	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 23g 炭水化物 60.7g 塩分 3.9g	バームクーヘン	エネルギー 99.6kcal
25日(水)	赤飯	鶏肉の野菜蒸し	茄子の揚げ浸し	春菊の菊花和え	カクテルフルーツ	味噌汁	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 10.3g 炭水化物 73.5g 塩分 3.4g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
26日(木)	きのこカレーライス	香の物	ミモザサラダ		マッシュマロヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 616kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 23.9g 炭水化物 77.9g 塩分 3.3g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
27日(金)	ごはん	牛肉コロケ	小松菜と生揚げの煮浸し	野菜の柚子香和え	漬物	味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 11.5g 炭水化物 66.5g 塩分 3.1g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
28日(土)	ごはん	柳川風煮	じゃこ炒め	もずく酢	漬物	味噌汁	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 19.7g 炭水化物 66.5g 塩分 3.5g	オレンジムース	エネルギー 52kcal
30日(月)	ごはん	鶏肉のトマトソース	ほうれん草ソテー	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 11.5g 炭水化物 63.1g 塩分 3.6g	ココアケーキ	エネルギー 142kcal

