



令和3年1月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

1日(金)			お正月休み						
2日(土)									
4日(月)	カレーライス	香の物	ツナサラダ		フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.5g 脂肪 16.5g 炭水化物 78g 塩分 3.3g	もみじ饅頭 エネルギー 117kcal	
5日(火)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	筑前煮風	春菊の磯和え	漬物	かき玉汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 14.3g 炭水化物 66.2g 塩分 3.2g	抹茶ババロア エネルギー 146kcal	
6日(水)	ごはん	とんかつ	茄子の味噌炒め	ひじきサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 18.5g 炭水化物 79.9g 塩分 2.9g	紅茶ケーキ エネルギー 125kcal	
7日(木)	ごはん	鯖の香味焼き	かぶのどぼろ煮	菜の花の辛子和え	漬物	清汁	エネルギー 471kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 13.7g 炭水化物 61g 塩分 2.9g	ベアクリームワッフル エネルギー 90kcal	
8日(金)	ごはん	鶏肉とフロッキーの塩炒め	金平れんこん	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 26.7g 脂肪 13.6g 炭水化物 65g 塩分 2.9g	黒糖きなこパンケーキ エネルギー 104kcal	
9日(土)	ごはん	豚肉の生姜焼き	生揚げと小松菜の煮浸し	ごぼうサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 561kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 20.4g 炭水化物 70g 塩分 3.1g	黒ごまブリ エネルギー 119kcal	
11日(月)	ごはん	刺身盛り合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	賀正盛り合わせ紅白なます	フルーツ	お雑煮	エネルギー 606kcal 蛋白質 31.9g 脂肪 11.7g 炭水化物 89.8g 塩分 3.1g	季節の和菓子 エネルギー 77kcal	
12日(火)	ごはん	刺身盛り合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	賀正盛り合わせ紅白なます	フルーツ	お雑煮	エネルギー 606kcal 蛋白質 31.9g 脂肪 11.7g 炭水化物 89.8g 塩分 3.1g	季節の和菓子 エネルギー 77kcal	
13日(水)	ごはん	刺身盛り合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	賀正盛り合わせ紅白なます	フルーツ	お雑煮	エネルギー 606kcal 蛋白質 31.9g 脂肪 11.7g 炭水化物 89.8g 塩分 3.1g	季節の和菓子 エネルギー 77kcal	
14日(木)	えびピラフ	クリームシチュー	さつまいものオレンジ煮	温野菜サラダ	フルーツ		エネルギー 551kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 12.5g 炭水化物 88.5g 塩分 2.7g	お麩ぜんざい エネルギー 104kcal	
15日(金)	ごはん	ポークソテーきのこソース	ほうれん草ソテー	南瓜サラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 27.6g 炭水化物 66.1g 塩分 3.6g	杏仁豆腐 エネルギー 97kcal	
16日(土)	ちらし寿司	おから煮	いんげんのごま醤油和え		漬物	清汁	エネルギー 449kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 9.4g 炭水化物 73.8g 塩分 2.9g	黒糖ケーキ エネルギー 136kcal	

18日(月)	ごはん	コロッケ盛り合わせ	ひじきの煮付け	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 525kcal 蛋白質 16.7g 脂肪 14.7g 炭水化物 80.6g 塩分 3.5g	チョコ蒸しパン エネルギー 151kcal
19日(火)	開花丼	切干大根の炒り煮	春雨サラダ		漬物	味噌汁	エネルギー 588kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 19.7g 炭水化物 74.2g 塩分 3.7g	バナナケーキ エネルギー 126kcal
20日(水)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	かにしゅうまい	野菜の中華和え	漬物	中華スープ	エネルギー 446kcal 蛋白質 16.1g 脂肪 9.6g 炭水化物 72g 塩分 3.6g	ぶどうゼリー エネルギー 87kcal
21日(木)	ごはん	肉じゃが	いんげんのソテー	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 473kcal 蛋白質 16.8g 脂肪 13.7g 炭水化物 66.6g 塩分 2.5g	いちごムース エネルギー 52kcal
22日(金)	ごはん	鶏肉の塩麹焼き	人参しりしり	小松菜のわさびマヨネーズ	漬物	味噌汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 16g 炭水化物 67.3g 塩分 3.2g	小倉あんぱい エネルギー 161kcal
23日(土)	ごはん	鯖の沢煮あんかけ	里芋の煮物	春菊の白和え	漬物	味噌汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 12.1g 炭水化物 72.6g 塩分 3.1g	フッセケーキ エネルギー 129kcal
25日(月)	赤飯	鶏肉の梅しほ焼き	フロッキーのかにあんかけ	春菊のごま和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 14.7g 炭水化物 76g 塩分 3.7g	オレンジゼリー エネルギー 52kcal
26日(火)	赤飯	天ぷら盛り合わせ	冬瓜の炊き合わせ	小松菜の辛子和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 13.4g 炭水化物 82.3g 塩分 3.3g	ドーナツ エネルギー 119kcal
27日(水)	赤飯	ぶりの照り焼き	がんもの炊き合わせ	ポテトサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 20.2g 炭水化物 74.7g 塩分 2.8g	おやついろいろ エネルギー 84kcal
28日(木)	中華丼	茄子と鶏肉の煮物	三色ナムル		漬物	中華風コンソメスープ	エネルギー 486kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 12.5g 炭水化物 68.1g 塩分 2.7g	おやついろいろ エネルギー 84kcal
29日(金)	ごはん	赤魚の煮付け	切り昆布とさつまいもの煮物	胡瓜としらすの酢の物	漬物	味噌汁	エネルギー 440kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 3.2g 炭水化物 81.1g 塩分 3.6g	バームクーヘン エネルギー 118kcal
30日(土)	ごはん	鶏肉のトマトソース	かぶのコンソメ煮	ポパイサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 446kcal 蛋白質 21g 脂肪 12.2g 炭水化物 61.4g 塩分 3.8g	りんご蒸しパン エネルギー 86kcal

