



令和4年6月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(水)	ごはん	鶏肉と野菜の塩炒め	野菜のコンソメ煮	マカロニサラダ		味噌汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 11.7g 炭水化物 66.4g 塩分 3.3g	抹茶蒸しぼん	エネルギー 97kcal
2日(木)	ごはん	千キンカツ	金平ごぼう	冷奴	漬物	味噌汁	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 22.7g 炭水化物 67.1g 塩分 2.4g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
3日(金)	ごはん	A.ハンバーグのトマトソースかけ B.ハンバーグのクリームソース	ほうれん草のソテー	ツナサラダ		コンソメスープ	エネルギー 677kcal 蛋白質 28.7g 脂肪 27.9g 炭水化物 78.1g 塩分 4.4g	抹茶ババロア	エネルギー 138kcal
4日(土)	ごはん	鶏肉のマヨマスタード焼き	さつま揚げと大根の煮物	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 442kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 9.1g 炭水化物 65.7g 塩分 2.5g	かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 62kcal
6日(月)	ごはん	白身魚のマリネ	ズッキーニのソテー	ミモザサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 623kcal 蛋白質 19g 脂肪 27.4g 炭水化物 73.8g 塩分 3.3g	チョコバウム	エネルギー 126kcal
7日(火)	親子丼		切昆布とさつまいもの煮物	トマトと胡瓜の和え物		味噌汁	エネルギー 508kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 8.5g 炭水化物 80.9g 塩分 3g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
8日(水)	ごはん	肉団子の甘酢炒め	冬瓜の中華煮	小松菜とあさりの辛子マヨネーズ	漬物	中華スープ	エネルギー 426kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 9.9g 炭水化物 67.9g 塩分 3.7g	りんご蒸しぼん	エネルギー 71kcal
9日(木)	ごはん	豚肉の生姜焼き	高野豆腐の炊き合わせ	揚げ茄子おろしぼん酢		味噌汁	エネルギー 527kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 17.3g 炭水化物 68g 塩分 2.3g	ケーキバイキング	エネルギー 183kcal
10日(金)	ごはん	鯖の香味焼き	肉じゃが	ひじきサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 14.6g 炭水化物 70.5g 塩分 2.8g	ケーキバイキング	エネルギー 183kcal
11日(土)	ごはん	麻婆豆腐	えびしゅうまい	ほうれん草のピーナッツ和え		ニラの中華スープ	エネルギー 579kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 20.4g 炭水化物 72.1g 塩分 3g	ケーキバイキング	エネルギー 183kcal
13日(月)	ごはん	鶏肉の梅しそ焼き	おから煮	揚げ茄子とアスパラの胡麻みそ和え		清汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 10.7g 炭水化物 74.4g 塩分 3g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
14日(火)	夏野菜カレーライス	香の物		コールスローサラダ	ヨーグルトフルーツソース	コンソメスープ	エネルギー 559kcal 蛋白質 17.6g 脂肪 17.9g 炭水化物 78g 塩分 3.2g	ようかんロール	エネルギー 83kcal
15日(水)	ゆかりごはん	鯖の竜田揚げ	切干大根の煮付け	モロヘイヤ磯和え		味噌汁	エネルギー 589kcal 蛋白質 24g 脂肪 23.3g 炭水化物 66.6g 塩分 2.5g	カステラ	エネルギー 89kcal
16日(木)	ビビンバ		ツナジャガ	温泉卵	フルーツ	わかめスープ	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 18.4g 炭水化物 75.2g 塩分 4.2g	あじさいゼリー	エネルギー 62kcal

17日(金)	ごはん	豚肉の スタミナ炒め	がんもの炊き 合わせ	茄子の酢醤油 和え		味噌汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 18.2g 炭水化物 64.1g 塩分 2.3g	バナナケー キ	エネルギー 138kcal
18日(土)	ごはん	A鯖のおろしほ ん酢あん B鯖のきのこあ んかけ	ひじきの煮付 け	いんげんの胡 麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 578kcal 蛋白質 35.5g 脂肪 15.2g 炭水化物 73.4g 塩分 2.5g	人形焼き	エネルギー 108kcal
20日(月)	ごはん	ポーク ビーンズ	ジャーマンポ テト	ほうれん草の くるみ和え		コンソ メスー プ	エネルギー 580kcal 蛋白質 20g 脂肪 23.9g 炭水化物 70.6g 塩分 3g	レーズン蒸 しぼん	エネルギー 85kcal
21日(火)	ごはん	かに玉風	南瓜の煮物	中華ナムル	漬物	中華 スー プ	エネルギー 491kcal 蛋白質 181g 脂肪 12.6g 炭水化物 73.4g 塩分 3.9g	抹茶ババロ ア	エネルギー 119kcal
22日(水)	麦飯	豚肉の 柳川風	キャベツの じゃこ炒め	とろろ芋		味噌汁	エネルギー 589kcal 蛋白質 25.4g 脂肪 23.1g 炭水化物 66g 塩分 2.6g	チョコチッ スケーキ	エネルギー 133kcal
23日(木)	赤飯	かれいの山椒 味噌焼き	野菜の精進揚 げ	紅白なます	フルーツ	清汁	エネルギー 493kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 9.8g 炭水化物 78.3g 塩分 2.6g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
24日(金)	赤飯	天ぷら	筑前煮	もずく酢	フルーツ	清汁	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 16.8g 炭水化物 78g 塩分 3.5g	紅茶フチ ケーキ	エネルギー 65kcal
25日(土)	赤飯	鶏肉の 香り蒸し	生揚げとチン ゲン菜の煮び たし	さつまいもサ ラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 583kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 16.6g 炭水化物 84.5g 塩分 2.7g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
27日(月)	ごはん	松風焼き	南瓜のいとこ 煮	野菜のわさび 和え	漬物	清汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.7g 脂肪 7g 炭水化物 80.8g 塩分 2.4g	ピーチゼ リー	エネルギー 88kcal
28日(火)	ごはん	豚肉の しぐれ煮	小エビと青梗 菜の炒め物	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 28.6g 脂肪 13.5g 炭水化物 60.7g 塩分 3g	フッセケー キ	エネルギー 97kcal
29日(水)	パン	ビーフ シチュー	フロッコリー と卵の炒め物	ごぼうサラダ	フルーツ		エネルギー 512kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 20.6g 炭水化物 60.1g 塩分 2.9g	水無月	エネルギー 115kcal
30日(木)	ごはん	魚の 南蛮漬け	高野豆腐の炊 き合わせ	ほうれん草の 磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 472kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 7.8g 炭水化物 71.9g 塩分 4g	ロールケー キ	エネルギー 63kcal

