



令和4年10月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(土)	ごはん	ミートローフ	野菜のコンソメ煮	ひじきサラダ		卵スープ	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 14.6g 炭水化物 69.1g 塩分 3.4g	人形焼き	エネルギー 81kcal
3日(月)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	南瓜の煮物	フロッコリーサラダ		味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 12.9g 炭水化物 70.7g 塩分 2.6g	ヨーグルトケーキ	エネルギー 111kcal
4日(火)	ごはん	鯖の味噌煮	がんもの煮物	大根サラダ	漬物	清汁	エネルギー 523kcal 蛋白質 24g 脂肪 16.3g 炭水化物 65.7g 塩分 3.3g	豆入りパウンドケーキ	エネルギー 148kcal
5日(水)	きのこのカレーライス		卵サラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 579kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 18.3g 炭水化物 80.9g 塩分 3.4g	プリン	エネルギー 52kcal
6日(木)	ごはん	八宝菜	茄子とピーマンの炒めもの	青梗菜の錦和え	漬物	わかめスープ	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 24.8g 炭水化物 63.7g 塩分 3.6g	ロールケーキ	エネルギー 63kcal
7日(金)	炊き込みごはん	鯖の幽庵焼き	麩チャンフル	オクラの磯和え		清汁	エネルギー 470kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 13.1g 炭水化物 59.6g 塩分 3.3g	チーズ入りパウンドケーキ	エネルギー 163kcal
8日(土)	栗ごはん	鶏肉の照り焼き	里芋のえびあんかけ	キャベツのゆかり和え		味噌汁	エネルギー 461kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 8.6g 炭水化物 68.4g 塩分 3.3g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
10日(月)	カツ重		生揚げと小松菜の煮びたし	切干大根サラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 561kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 19.4g 炭水化物 73.7g 塩分 2.8g	コーヒーゼリー	エネルギー 76kcal
11日(火)	焼き鳥重		かにかまと大根の葛煮	青梗菜と茸の土佐和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 19.4g 炭水化物 60.1g 塩分 1.7g	抹茶ロール	エネルギー 93kcal
12日(水)	三色重		カリフラワーツナ炒め	春菊の白和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 599kcal 蛋白質 35.8g 脂肪 18.1g 炭水化物 69.9g 塩分 3.6g	水ようかん	エネルギー 66kcal
13日(木)	ごはん	青椒肉絲	青梗菜の中華風浸し	焼き茄子	漬物	味噌汁	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.9g 炭水化物 64.4g 塩分 3.5g	りんご蒸しパン	エネルギー 69kcal
14日(金)	ごはん	鶏肉のトマトソース	ウインナーとほうれん草の炒め物	南瓜サラダ	漬物	野菜スープ	エネルギー 513kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 17.7g 炭水化物 66.6g 塩分 3.4g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
15日(土)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	冬瓜の炊き合わせ	温泉卵		味噌汁	エネルギー 473kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 12.1g 炭水化物 66.4g 塩分 3.4g	ココアケーキ	エネルギー 62kcal
17日(月)	ごはん	鯖のきのこあんかけ	肉じゃが	マカロニサラダ		味噌汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 16.6g 炭水化物 74.5g 塩分 3.2g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal

18日(火)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	ツナジャガ	小松菜の錦和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 16.3g 炭水化物 69.5g 塩分 3.3g	フッセケー キ	エネルギー 97kcal
19日(水)	ごはん	A.カレイの紅 葉焼き B.カレイのピ ザ焼き	金平ごぼう	いんげんの ピーナッツ和 え		かきた ま汁	エネルギー 523kcal 蛋白質 15.1g 脂肪 15.9g 炭水化物 79.3g 塩分 3.4g	たいやき	エネルギー 133kcal
20日(木)	赤飯	鶏肉の ニラ味噌焼き	炒り豆腐	三色ナムル	フルーツ	清汁	エネルギー 599kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 23.1g 炭水化物 71.2g 塩分 4.3g	ぶどうゼ リー	エネルギー 67kcal
21日(金)	赤飯	天ぷら	高野豆腐の炊 き合わせ	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 15.5g 炭水化物 87.3g 塩分 3.3g	黒糖フチ ケーキ	エネルギー 68kcal
22日(土)	赤飯	赤魚の 粕漬け焼き	筑前煮風	キャベツの じゃこサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 12g 炭水化物 72.6g 塩分 3.3g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
24日(月)	ごはん	肉団子の 甘酢あんかけ	切干大根煮付	ほうれん草の 胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 481kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 10.3g 炭水化物 78.3g 塩分 3.6g	チョコチ ップケー キ	エネルギー 134kcal
25日(火)	エビピラフ		野菜のトマト 煮	卵サラダ	フル ーツヨ ーグ ルト	豆乳 スー プ	エネルギー 508kcal 蛋白質 17.2g 脂肪 15.4g 炭水化物 73.8g 塩分 2.4g	もみじ饅 頭	エネルギー 117kcal
26日(水)	ごはん	豚肉と 白菜の炒め物	ひじきの煮付 け	キャベツの じゃこサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 17.7g 炭水化物 67g 塩分 3.5g	カステラ	エネルギー 89kcal
27日(木)	ごはん	A.白身魚のマ リネ B.白身魚のムニ エルきのソース	野菜炒め	さつまいもサ ラダ	漬物	コン ソ メス ー プ	エネルギー 609kcal 蛋白質 29.3g 脂肪 17.4g 炭水化物 81.1g 塩分 4.1g	バナナオム レット	エネルギー 62kcal
28日(金)	ごはん	すき焼き風	カニカマと冬 瓜の葛煮	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 17.6g 炭水化物 64.3g 塩分 3.1g	黒胡麻フリ ン	エネルギー 107kcal
29日(土)	ごはん	松風焼き	さつま揚げと 大根の煮物	フロッコリー のピーナッツ和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 498kcal 蛋白質 26.9g 脂肪 10.1g 炭水化物 71.2g 塩分 2.8g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
31日(月)	パン	南瓜のクリー ム シチュー	ほうれん草 キッシュ	コールスロー サラダ	マシ ュ マ ロ ヨ ー グ ルト		エネルギー 651kcal 蛋白質 28.3g 脂肪 28.4g 炭水化物 69.5g 塩分 3.2g	ハロウィン ババロア	エネルギー 127kcal

