



令和4年12月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(木)	シーフードカレー		ハムサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 461kcal 蛋白質 15.5g 脂肪 10.2g 炭水化物 79.0g 塩分 3g	ロールケーキ	エネルギー 89kcal
2日(金)	ごはん	かに玉風卵焼き	青梗菜の中華風煮びたし	春雨サラダ	漬物	野菜椀	エネルギー 449kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 13.8g 炭水化物 67.3g 塩分 3.8g	ようかんロール	エネルギー 105kcal
3日(土)	ごはん	A.ハンバーグピザソース B.ハンバーグクリームソース	ほうれん草のソテー	大根サラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 521kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 15.6g 炭水化物 70.3g 塩分 3.2g	たいやき	エネルギー 81kcal
5日(月)	ごはん	白身魚の梅風味焼き	炒り豆腐	カレーポテト	漬物	清汁	エネルギー 478kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 12.4g 炭水化物 72.5g 塩分 4.2g	黒糖ミニケーキ	エネルギー 70kcal
6日(火)	ごはん	揚げ鶏のみぞれあんかけ	かぼちゃのそぼろ煮	ほうれん草の磯和え		味噌汁	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 17.3g 炭水化物 74.9g 塩分 1.9g	プリン	エネルギー 84kcal
7日(水)	パン	クリームシチュー	ベジタブルソテー	卵サラダ	フルーツ		エネルギー 461kcal 蛋白質 15.5g 脂肪 10.2g 炭水化物 79.0g 塩分 3g	バナナケーキ	エネルギー 123kcal
8日(木)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	大根の煮物	フロッコリーのピーナツ和え		清汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 20g 脂肪 15.9g 炭水化物 64.4g 塩分 2.9g	豆入りパウンドケーキ	エネルギー 135kcal
9日(金)	ごはん	A.鶏肉の梅焼き B.鶏肉の山椒焼き	肉じゃが	春菊の白和え		清汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 35.7g 脂肪 14.1g 炭水化物 71.2g 塩分 3g	ぶどうゼリー	エネルギー 44kcal
10日(土)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	ひじきの煮付	小松菜の辛子酢和え	漬物	味噌汁	エネルギー 439kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 11.6g 炭水化物 66g 塩分 3g	ペアクリームワッフル	エネルギー 76 kcal
12日(月)	ごはん	柳川風	茄子の辛味炒め	もやしと胡瓜の梅肉和え		味噌汁	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 24.9g 炭水化物 65.5g 塩分 2g	ヨーグルトババロア	エネルギー 64kcal
13日(火)	中華丼		シューマイ	野菜ナムル		中華スープ	エネルギー 459kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 6g 炭水化物 72.1g 塩分 3g	パンフキンケーキ	エネルギー 125kcal
14日(水)	ごはん	治部煮	茄子とピーマンの味噌炒め	キャベツの胡麻マヨネーズ	漬物	豚汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 20.4g 炭水化物 77.7g 塩分 3.1g	今川焼	エネルギー 106kcal
15日(木)	ごはん	肉団子の甘酢あんかけ	カリフラワーのソテー	中華ナムル	漬物	卵スープ	エネルギー 450kcal 蛋白質 16.7g 脂肪 10.8g 炭水化物 74g 塩分 3.6g	フッセケーキ	エネルギー 67kcal
16日(金)	ごはん	豚肉の生姜炒め	筑前煮風	白菜の辛子和え	漬物	味噌汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 18.4g 炭水化物 70.7g 塩分 2.9g	抹茶ケーキ	エネルギー 122kcal

17日(土)	ごはん	ほっけのみりん焼き	里芋の煮物	酢味噌和え	漬物	味噌汁	エネルギー 459kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 6g 炭水化物 72.1g 塩分 3g	バニラババロア	エネルギー 64kcal
19日(月)	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 482kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 16.3g 炭水化物 65.7g 塩分 3.4g	はちみつケーキ	エネルギー 74kcal
20日(火)	ごはん	鯖の幽庵焼き	かぼちゃのいとし煮	小松菜のわさび和え	漬物	味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 9.9g 炭水化物 70.5g 塩分 1.9g	ピーチゼリー	エネルギー 40kcal
21日(水)	ハヤシライス		フレンチサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 18.6g 炭水化物 82.1g 塩分 3.1g	バウムクーヘン	エネルギー 83kcal
22日(木)	バターライス	ミートローフ	モヤシの彩サラダ	野菜のコンソメ煮		コーンクリームスープ	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 17.5g 炭水化物 80.9g 塩分 6.2g	クリスマスバイキング	エネルギー 124kcal
23日(金)	ケチャップライス	白身魚のムニエル		マカロニサラダ		コンソメスープ	エネルギー 445kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 13g 炭水化物 66g 塩分 4.1g	クリスマスバイキング	エネルギー 124kcal
24日(土)	ピラフ	タンドリーチキン		フロッコリーサラダ		野菜のクリームスープ	エネルギー 495kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 22.2g 炭水化物 59g 塩分 2.9g	クリスマスバイキング	エネルギー 124kcal
26日(月)	ちらし寿司	鶏の照り焼き	茶碗蒸し	春菊のお浸し	フルーツ	味噌汁	エネルギー 510kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 8.8g 炭水化物 88.2g 塩分 3.5g	紅茶フチケーキ	エネルギー 65kcal
27日(火)	ちらし寿司	鶏の照り焼き	茶碗蒸し	白菜のゆかり和え	フルーツ	清汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 8.9g 炭水化物 89.4g 塩分 4.6g	もみじ饅頭	エネルギー 64kcal
28日(水)	ちらし寿司	鶏の照り焼き	茶碗蒸し	青梗菜のおかか和え	フルーツ	清汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 8.6g 炭水化物 89.3g 塩分 4.4g	黒糖きなこパンケーキ	エネルギー 62kcal
29日(木)	牛丼		切干大根煮付	胡瓜とわかめのじゃこ和え	紅生姜	雷汁	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 19.5g 炭水化物 78.1g 塩分 3.1g	カステラ	エネルギー 62kcal
30日(金)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	麩チャンプルー	カリフラワーの梅肉和え		味噌汁	エネルギー 480kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 16.7g 炭水化物 64.8g 塩分 3.4g	チョコドーナッツ	エネルギー 82kcal

