



# 令和5年2月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(水)	バターライス	ボルシチ風 トマト煮込み	ほうれん草の ソテー	マカロニサラ ダ	フルーツ		エネルギー 550kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 19.3g 炭水化物 78.1g 塩分 2.7g	ミルクくず もち	エネルギー 64kcal
2日(木)	ごはん	揚げ鶏の 葱ソース	おから煮	大根サラダ		中華 スープ	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 20.2g 炭水化物 72.5g 塩分 3.3g	いちごゼ リー	エネルギー 48kcal
3日(金)	大豆入 り炊き 込みご 飯	和風卵焼き	いわしのかつ お煮	もやしのおか か和え	煮豆	けんち ん汁	エネルギー 460kcal 蛋白質 23g 脂肪 12.1g 炭水化物 67.8g 塩分 3.6g	鬼さんケー キ	エネルギー 143kcal
4日(土)	ごはん	豚肉と野菜の 甘味噌炒め	小松菜の炒り 煮	とろろ		清汁	エネルギー 456kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 9.8g 炭水化物 74.9g 塩分 3.6g	今川焼	エネルギー 106kcal
6日(月)	ごはん	鶏肉の 照り焼き	スパゲティ ーソテー	いんげんの生 姜和え	漬物	かきた まスー プ	エネルギー 411kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 9.4g 炭水化物 63g 塩分 2.7g	抹茶むしパ ン	エネルギー 94kcal
7日(火)	ごはん	A魚の沢煮あ んかけ B魚の甘酢あ んかけ	茄子の辛味炒 め	野菜ナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 21.4g 炭水化物 73.7g 塩分 3.9g	ロールケー キ	エネルギー 83kcal
8日(水)	きのこ カレー ライス		卵サラダ	ヨーグルト	香の物	コンソ メスー プ	エネルギー 571kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 20.2g 炭水化物 79.9g 塩分 3.1g	マスカット ゼリー	エネルギー 72kcal
9日(木)	ごはん	白身魚の 竜田揚げ	ジャーマンポ テト	ほうれん草の 磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 459kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 13.2g 炭水化物 69.1g 塩分 3.2g	豆入りパウ ンドケーキ	エネルギー 139kcal
10日(金)	ごはん	豚肉の 生姜炒め	がんもの煮物	いんげんの ピーナッツ和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 17.2g 炭水化物 68.8g 塩分 3.5g	人形焼き	エネルギー 81kcal
11日(土)	ゆかり ご飯	鱈と豆腐の 寄せ鍋風	さといものお かか煮	もやしの彩サ ラダ		味噌汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 14.1g 炭水化物 72g 塩分 3.3g	あんドーナ ツ	エネルギー 100kcal
13日(月)	ごはん	鶏つくねの みぞれあんか け	根菜の金平	春菊の柚子風 味和え		清汁	エネルギー 507kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 13.6g 炭水化物 75.8g 塩分 3.2g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 61kcal
14日(火)	ハヤシ ライス		ツナサラダ	フルーツ	香の物	コンソ メスー プ	エネルギー 496kcal 蛋白質 17.2g 脂肪 15.9g 炭水化物 74.6g 塩分 2.5g	チョコレー トババロア	エネルギー 157kcal
15日(水)	ごはん	豚肉の しぐれ煮	もやし炒め	キャベツの胡 麻マヨネーズ		味噌汁	エネルギー 475kcal 蛋白質 19g 脂肪 17g 炭水化物 65.3g 塩分 3.8g	ココアケー キ	エネルギー 121kcal
16日(木)	ごはん	チーズ ハンバーグ	いんげんのソ テー	ポテトサラダ		コンソ メスー プ	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 23.9g 炭水化物 69.6g 塩分 2.9g	オレンジ ムース	エネルギー 57kcal

17日(金)	ごはん	鯖の味噌煮	ツナと野菜の煮物	ひじきサラダ		清汁	エネルギー 411kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 11.1g 炭水化物 64.2g 塩分 2.6g	小豆蒸しパン	エネルギー 89kcal
18日(土)	ごはん	鶏肉のパン粉焼き	切干大根煮付	カリフラワー梅肉和え		味噌汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 9.6g 炭水化物 75.9g 塩分 3.5g	バナナケーキ	エネルギー 131kcal
20日(月)	ごはん	A.白身魚のきのことソース B.白身魚のトマトソース	青梗菜のソテー	フロッコリーサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 12.9g 炭水化物 74.2g 塩分 4.2g	カステラ	エネルギー 78kcal
21日(火)	ごはん	柳川風煮	大根とさつま揚げの煮物	小松菜の和風和え	漬物	清汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 21g 脂肪 15.3g 炭水化物 67.5g 塩分 3.7g	チョコチップケーキ	エネルギー 145kcal
22日(水)	ごはん	鶏肉のコーンマヨ焼き	カリフラワーのツナ炒め	キャベツのゆかり和え	漬物	コンソメスープ	エネルギー 435kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 15.4g 炭水化物 59.3g 塩分 3g	抹茶オムレット	エネルギー 71kcal
23日(木)	赤飯	松風焼き	五目煮豆	白酢和え		清汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 26.4g 脂肪 18.4g 炭水化物 68.9g 塩分 3g	ひとくち饅頭	エネルギー 51kcal
24日(金)	赤飯	天ぷら	南瓜のそぼろ煮	切干と胡瓜の和え物		清汁	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 13.5g 炭水化物 83.1g 塩分 3.4g	黒蜜きなこパンケーキ	エネルギー 62kcal
25日(土)	赤飯	鯖の西京焼き	里芋のえびあんかけ	菜の花の辛子和え		清汁	エネルギー 403kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 8g 炭水化物 61.4g 塩分 3.2g	チーズパウンドケーキ	エネルギー 149kcal
27日(月)	ごはん	かに玉あんかけ	なすとピーマンの炒め物	ささみと胡瓜の梅風味和え		中華スープ	エネルギー 503kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 19.5g 炭水化物 65.4g 塩分 3.8g	杏仁豆腐	エネルギー 90kcal
28日(火)	枝豆とひじきのごはん	鯖の塩焼き	肉じゃが	野菜の辛子和え		清汁	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 14.4g 炭水化物 67g 塩分 4.2g	プリン	エネルギー 90kcal

