

# 献立予定表

2023年9月1日(金) ~ 2023年9月30日(土)  
練馬区立東大泉デイサービスセンター



1日(金)	2日(土)
ご飯 さばの煮付け じゃが芋の粒マスタード炒め 小松菜のお浸し かき玉汁	ご飯 ぶりの梅風味焼き がんもど野菜の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁
エネルギー 533kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.9g
抹茶風ムース	チョコレート饅頭
エネルギー 61kcal	エネルギー 76kcal

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
秋野菜カレー ツナサラダ フルーツ(バナナ) 福神漬 コンソメスープ	焼き鳥丼 さつま揚げと里芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	●郷土料理(石川県)● ご飯 ぶり大根(石川県) いんげんとベーコンのソテー 浅漬け めった汁(石川県)	妻ご飯 白身魚のきのこあんかけ ひじき煮 春菊の生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の利休焼き なすの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	ご飯 さわらの山椒焼き 車麩の含め煮 小松菜の梅肉和え 漬物 すまし汁
エネルギー 601kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 508kcal たんぱく質 25.1g 脂質 11.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 495kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 441kcal たんぱく質 20.7g 脂質 4.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.8g 食塩相当量 2.8g
牛乳ケーキ	クレープ(バナナ)	もみじ饅頭(こしあん)	丸ぼうろ	ブルーチェ(メロン)	レモンケーキ
エネルギー 66kcal	エネルギー 87kcal	エネルギー 93kcal	エネルギー 58kcal	エネルギー 41kcal	エネルギー 118kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 細切昆布の煮物 ほうれん草の中華和え 漬物 中華スープ	ご飯 さばの塩焼き ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 京風味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ	エビピラフ 野菜ソテー ミモザサラダ コンソメスープ	●9月行事食●敬老会 赤飯 さわらのねぎ味噌焼き 揚げだし豆腐 三色なます フルーツ すまし汁	●9月行事食●敬老会 赤飯 鶏肉の秋野菜入り甘酢あん 小松菜の信田煮 もやしわかび和え フルーツ すまし汁
エネルギー 451kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 542kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 591kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 432kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 562kcal たんぱく質 26.9g 脂質 9.5g 食塩相当量 3.1g
マドレーヌ	吹雪饅頭	カステラ	梨(季節の果物)	秋の和菓子(花菊)	秋の和菓子(山紅葉)
エネルギー 79kcal	エネルギー 102kcal	エネルギー 83kcal	エネルギー 13kcal	エネルギー 79kcal	エネルギー 79kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
●9月行事食●敬老会 赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し フルーツ すまし汁	赤飯 たらのもみじ焼き かぶのそぼろあんかけ 小松菜のおかか和え フルーツ すまし汁	赤飯 揚げ鶏の野菜あんかけ 炊き合わせ 冬瓜の酢みそ和え フルーツ すまし汁	ご飯 たらのお竜焼き ピリ辛平大根 オクラのおかか和え 漬物 味噌汁	きのごカレー ポテトサラダ フルーツ(バナナ) 福神漬 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の照り焼き 三色味噌炒め パンプキンサラダ すまし汁
エネルギー 562kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 532kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 553kcal たんぱく質 25.8g 脂質 13.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 400kcal たんぱく質 19.7g 脂質 3.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 564kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.3g
秋の和菓子(鶴亀の舞)	リングドーナツ(プレーン)	黒糖ケーキ	人形饅頭	おはき(彼岸入り)	カステラ饅頭
エネルギー 69kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 70kcal	エネルギー 75kcal	エネルギー 71kcal	エネルギー 77kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
ご飯 ぶりの香味焼き 切干大根煮 いんげんの梅和え 京風味噌汁	ご飯 カニクリームコロッケ ツナとパプリカのソテー チキンサラダ 漬物 コンソメスープ	三色丼 茄子の油淋ソース 浅漬け 赤だし	根菜カレー コールスローサラダ フルーツ(みかん缶) 福神漬 コンソメスープ	●十五夜● ご飯 お月見ハンバーグ 冬瓜の塩麩煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	ご飯 たららのけんちん蒸し さつま芋の煮物 レタスサラダ 味噌汁
エネルギー 568kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 489kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 505kcal たんぱく質 23.9g 脂質 8.0g 食塩相当量 2.4g
どら焼き(抹茶あん)	紅茶ケーキ	バナナオムレット	チョコブラウム	お月見まんじゅう(季節のおやつ)	おやつワゴン
エネルギー 110kcal	エネルギー 65kcal	エネルギー 84kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 110kcal