



平成27年7月献立表

東大泉テイサービスセンター

(5387) 1021

1日(水)	ごはん	からすかれいの 西京焼き	生揚げと小松菜の煮物	マカロニサラダ	漬物	かき玉汁	エネルギー 442kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 10.4g 炭水化物 59.9g 塩分 2.3g	くるみケーキ	エネルギー 177kcal
2日(木)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	南瓜煮	大根サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 13.9g 炭水化物 74.4g 塩分 3.4g	水ようかん	エネルギー 94kcal
3日(金)	ごはん	鮭の茸 ソース	ジャーマンポテト	いんげんの胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 11.6g 炭水化物 71.3g 塩分 3.6g	小倉あんパイ	エネルギー 161kcal
4日(土)	夏野菜カレーライス		ミモザサラダ	フルーツ	香の物	コンソメスープ	エネルギー 617kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 21.5g 炭水化物 84.5g 塩分 3.4g	ヨーグルトババロア	エネルギー 130kcal
6日(月)	ごはん	かじきの味噌マヨ焼き	高野豆腐の煮物	茗荷風味和え	漬物	清汁	エネルギー 464kcal 蛋白質 21g 脂肪 12.8g 炭水化物 63.3g 塩分 3.3g	りんご蒸しパン	エネルギー 105kcal
7日(火)	そうめん	天ぷら	アスパラとトマトのサラダ	フルーツ	煮豆		エネルギー 442kcal 蛋白質 17.6g 脂肪 9.3g 炭水化物 70.6g 塩分 2.9g	プリン	エネルギー 52kcal
8日(水)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	ひじきの煮物	ほうれん草のなめこ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 15.4g 炭水化物 73.4g 塩分 3.7g	マスカットゼリー	エネルギー 117kcal
9日(木)	ごはん	鱈のごま風味焼き	さつまいものオレンジ煮	きゅうりと若布の和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 7.8g 炭水化物 74.4g 塩分 2.8g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
10日(金)	ごはん	鶏肉の辛子醤油焼き	フロッコリーのかにあんかけ	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 419kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 5.7g 炭水化物 67.2g 塩分 3.4g	かぼちゃケーキ	エネルギー 129kcal
11日(土)	麦飯	肉豆腐	ビーフン炒め	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 17.2g 炭水化物 74.7g 塩分 2.7g	コーヒーゼリー	エネルギー 111kcal
13日(月)	ごはん	A.ほきの磯辺揚げ B.ほきのフリッター	肉じゃが	チンゲン菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 15.4g 炭水化物 74.1g 塩分 3.5g	バームクーヘン	エネルギー 211kcal
14日(火)	五目チャーハン	A.水餃子 B.焼き餃子		白菜の柚香和え	フルーツ	わかめスープ	エネルギー 494kcal 蛋白質 22g 脂肪 11.8g 炭水化物 74.8g 塩分 4.3g	冷やし白玉あずき	エネルギー 103kcal
15日(水)	新生姜ごはん	ほっけの塩焼き	茄子のそぼろあんかけ	オクラの磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 382kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 6.6g 炭水化物 57g 塩分 3.3g	ストロベリーババロア	エネルギー 139kcal
16日(木)	ごはん	鮭のマリネ	里芋の利休煮	青梗菜のかか浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 460kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 9g 炭水化物 69.1g 塩分 2.9g		エネルギー kcal

17日(金)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	揚げ出し豆腐	キャベツの梅 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 577kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 22.5g 炭水化物 68.3g 塩分 2.5g		エネルギー kcal
18日(土)	ごはん	鯖の 焼き浸し	鶏と茄子の味 噌炒め	トマトときゅ うりの和え物	漬物	野菜椀	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 13.1g 炭水化物 59g 塩分 2.9g		エネルギー kcal
20日(月)	ごはん	豚肉の 五目中華炒め	切干大根の 煮付	マカロニサラ ダ	漬物	味噌汁	エネルギー 599kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 23.4g 炭水化物 72.7g 塩分 2.7g	バナナケー キ	エネルギー 128kcal
21日(火)	ごはん	からすかれい の 葱ソース	生揚げと小松 菜の煮物	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 553kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 21.2g 炭水化物 68.9g 塩分 2.9g	マスカット ゼリー	エネルギー 67kcal
22日(水)	ごはん	鶏肉の トマト煮込み	セロリの炒め 物	里芋の ずんだ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 502kcal 蛋白質 26.1g 脂肪 10.9g 炭水化物 72g 塩分 3.1g	豆蒸しパン	エネルギー 147kcal
23日(木)	カレー ライス		盛り合わせサ 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 593kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 22.6g 炭水化物 75.1g 塩分 3.5g	抹茶ケーキ	エネルギー 145kcal
24日(金)	ちらし 寿司		かぶの海老あ んかけ	ごぼうサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 12.6g 炭水化物 85.6g 塩分 3.8g	ミルク葛餅	エネルギー 67kcal
25日(土)	ごはん	白ずききの きのこソース	スパゲッ ティーソテー	オクラの梅和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 11.4g 炭水化物 68.8g 塩分 3.2g	いちごムース	エネルギー 52kcal
27日(月)	赤飯	鯖の 西京焼きき	茶碗蒸し	南蛮茄子	フルーツ	清汁	エネルギー 499kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 12.1g 炭水化物 68.8g 塩分 3.1g	ロールケーキ	エネルギー 221kcal
28日(火)	赤飯	鶏肉の 野菜蒸し	高野豆腐の炊 き合わせ	もずく和え	フルーツ	かき玉 汁	エネルギー 457kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 6.8g 炭水化物 73.2g 塩分 2.8g	ロールケーキ	エネルギー 221kcal
29日(水)	赤飯	天ぷら	かにかまとカ ニの葛煮	酢味噌和え	フルーツ	野菜椀	エネルギー 481kcal 蛋白質 17g 脂肪 10g 炭水化物 79.5g 塩分 3.6g	ロールケーキ	エネルギー 221kcal
30日(木)	ごはん	鰯の煮付け	ビーフン炒め	キャベツサラ ダ	漬物	味噌汁	エネルギー 427kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 7.1g 炭水化物 67.3g 塩分 3.8g	冷やし白玉 あずき	エネルギー 103kcal
31日(金)	ハヤシ ライス		白菜とフロッ コリーのサラ 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 598kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 18.4g 炭水化物 87.5g 塩分 3.4g	ココアケー キ	エネルギー 156kcal



