

平成28年8月献立表会食用

東大泉テイスサービスセンター(5387) 1021



1日(月)	ごはん	海老とトマトの チリソース	切干大根煮付	ほうれん草の ピーナッツ和 え	漬物	中華 スープ	エネルギー 459kcal 蛋白質 22g 脂肪 6.9g 炭水化物 74.5g 塩分 3.6g
2日(火)	ごはん	ほきの 南蛮漬け	厚揚げのそぼろ 煮	里芋のずんだ 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 528kcal 蛋白質 25.3g 脂肪 13.8g 炭水化物 72.9g 塩分 3.1g
3日(水)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	じゃが芋のコン ソメ煮	マカロニサラ ダ	漬物	味噌汁	エネルギー 568kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 20.5g 炭水化物 72.7g 塩分 3.1g
4日(木)	ごはん	A.白身魚トマトソース B.白身魚カレーソース	アスパラソテー	蒸し茄子の酢 醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 430kcal 蛋白質 21g 脂肪 11.9g 炭水化物 58.9g 塩分 3.9g
5日(金)	ごはん	鶏肉とフロッコリー の塩炒め	南瓜煮	小松菜の錦和 え	漬物	とうも ろこし のスー プ	エネルギー 414kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 5.9g 炭水化物 68.7g 塩分 3.4g
6日(土)	ごはん	鯖の 韓国風漬焼き	筑前煮風	トマトサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 10g 炭水化物 70.2g 塩分 3.7g
8日(月)	ごはん	鮭の ちゃんちゃん焼き	さつま芋のレモ ン煮	小松菜のわさ びマヨネーズ 和え	漬物	清汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 11.4g 炭水化物 73.8g 塩分 2.4g
9日(火)	ごはん	麻婆茄子	海老シューマイ	三色ナムル	漬物	中華 スープ	エネルギー 497kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 15.4g 炭水化物 68.4g 塩分 3.3g
10日(水)	ごはん	鮭の照焼き	炒り豆腐	チンゲン菜の なめたけ 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 436kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 7.8g 炭水化物 66.1g 塩分 3.5g
11日(木)	ごはん	豚肉の山椒 みそ焼き	生揚げと小松菜 の煮浸し	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 23.1g 炭水化物 64.6g 塩分 2.6g
12日(金)	麦飯	黒むつの 煮付け	さつま芋の重ね 煮	もずく和え	漬物	豚汁	蛋白質 1839g 脂肪 12.7g 炭水化物 83.5g 塩分 2.9g
13日(土)	夏野菜 カレー ライス		盛り合せサラダ	フルーツヨー グルト	香の物	コンソ メスー プ	エネルギー 626kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 19.2g 炭水化物 92.5g 塩分 3.3g
15日(月)	ごはん	豚肉の 味噌炒め	南瓜煮	ほうれん草の お浸し	漬物	すいと ん	エネルギー 567kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 15.9g 炭水化物 81.6g 塩分 2.8g
16日(火)	ごはん	すずきの ラビコットソース	じゃが芋のカ レー炒め	フロッコリー サラダ	漬物	とうも ろこし のスー プ	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 15.8g 炭水化物 68.7g 塩分 2.9g

17日(水)	ごはん	A.かに玉あんかけ (ケチャップ) B.ムネオコシ玉 (オイスターソース)	アスパラと豚肉 のソテー	野菜の中華和 え	漬物	中華 スープ	エネルギー 570kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 24.9g 炭水化物 65.2g 塩分 3.8g
18日(木)	ごはん	豚肉とごぼうの 味噌煮	カリフラワーの ツナ炒め	たたききゅう り	漬物	清汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 17.9g 炭水化物 62.3g 塩分 3.5g
19日(金)	ごはん	鱈の 南蛮漬け	スパゲティース テー	いんげんの 胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 13.9g 炭水化物 75.1g 塩分 3.5g
20日(土)	ごはん	鶏肉の マスタード焼き	がんもの炊き合 わせ	ほうれん草 の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 433kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 10.8g 炭水化物 59.8g 塩分 3.1g
22日(月)	ハヤシ ライス		大根サラダ	フルーツ ヨーグルト	香の物	コンソ メスー プ	エネルギー 524kcal 蛋白質 16.9g 脂肪 18.2g 炭水化物 70.1g 塩分 3.1g
23日(火)	ジュシー (沖縄風炊き 込みご飯)	ゴーヤー チャンプルー	冬瓜の煮物	もずく酢	漬物	清汁	エネルギー 475kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 14.7g 炭水化物 62.2g 塩分 4g
24日(水)	中華丼		南瓜煮	トマトときゅう りの合え物	漬物	ワンタ ンスー プ	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 11.1g 炭水化物 76.1g 塩分 3.1g
25日(木)	赤飯	冷しゃぶ	野菜の精進揚げ	小松菜のお浸 し	フルーツ	味噌汁	エネルギー 597kcal 蛋白質 16g 脂肪 25g 炭水化物 74.3g 塩分 3.3g
26日(金)	赤飯	鶏肉の 香り蒸し	揚げ出し豆腐	おくらと長芋 の磯和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 13.7g 炭水化物 74g 塩分 3.5g
27日(土)	赤飯	天ぷら	筑前煮風	きゅうりとしら すの和え物	フルーツ	清汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 11.6g 炭水化物 78.4g 塩分 3.8g
29日(月)	ごはん	からすかれいの マリネ	冬瓜と海老の葛 煮	チンゲン菜の ナムル	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 446kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 13g 炭水化物 62.5g 塩分 2.8g
30日(火)	ごはん	和風おろし ハンバーグ	茄子の味噌炒め	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 506kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 12.9g 炭水化物 78.2g 塩分 3.7g
31日(水)	ごはん	鯖の 韓国風漬焼き	さつま芋のレモ ン煮	チンゲン菜と 茸の和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 467kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 9.2g 炭水化物 72.9g 塩分 3g



