



平成28年9月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(木)	ごはん	メンチカツ	さつまいもの重ね煮	もずく和え	漬物	味噌汁	エネルギー 545kcal 蛋白質 12.9g 脂肪 13.7g 炭水化物 91.9g 塩分 2.6g	冷やし白玉あずき	エネルギー 103kcal
2日(金)	麦飯	肉豆腐	野菜炒め	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 19g 脂肪 14.9g 炭水化物 69.3g 塩分 2.5g	りんごケーキ	エネルギー 131kcal
3日(土)	ごはん	カレイのマスタード焼き	鶏肉と里芋の炊き合わせ	茗荷風味和え	漬物	コンソメスープ	エネルギー 455kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 13g 炭水化物 64.2g 塩分 2.7g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
5日(月)	ごはん	秋刀魚の塩焼き	肉じゃが	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 21.5g 炭水化物 66.4g 塩分 3.8g	かぼちゃパロア	エネルギー 132kcal
6日(火)	ごはん	酢鶏	冬瓜の炊き合わせ	ひじきサラダ	漬物	中華風卵スープ	エネルギー 456kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 8.1g 炭水化物 71.9g 塩分 3.7g	抹茶ケーキ	エネルギー 124kcal
7日(水)	ごはん	鮭のきのこあんかけ	スパゲティソース	フロッコリーサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 461kcal 蛋白質 25.5g 脂肪 8.2g 炭水化物 69.6g 塩分 3.1g	バームクーヘン	エネルギー 211kcal
8日(木)	ごはん	豚肉の味噌炒め	南瓜の煮物	胡瓜としらすの酢の物	漬物	清汁	エネルギー 534kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 15.9g 炭水化物 73.5g 塩分 3.4g	オレンジゼリー	エネルギー 85kcal
9日(金)	ごはん	鯖の幽庵焼き	茄子とピーマンの味噌炒め	春菊の菊花和え	漬物	清汁	エネルギー 446kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 12.1g 炭水化物 60.4g 塩分 2.9g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
10日(土)	ごはん	A.鶏肉のトマトソース B.鶏肉のクリームソース	ジャーマンポテト	ミモザサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 469kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 13.3g 炭水化物 65.2g 塩分 3.6g	コーヒーゼリー	エネルギー 119kcal
12日(月)	赤飯	天ぷら	炊き合わせ	ごま豆腐	フルーツ	清汁	エネルギー 647kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 99.1g 塩分 3.2g		エネルギー kcal
13日(火)	赤飯	天ぷら	炊き合わせ	ごま豆腐	フルーツ	清汁	エネルギー 647kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 99.1g 塩分 3.2g		エネルギー kcal
14日(水)	赤飯	天ぷら	炊き合わせ	ごま豆腐	フルーツ	清汁	エネルギー 647kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 99.1g 塩分 3.2g		エネルギー kcal
15日(木)	ごはん	赤魚の煮付	ゴーヤチャンプルー	ほうれん草の辛子和え	漬物	味噌汁	エネルギー 440kcal 蛋白質 25g 脂肪 10.5g 炭水化物 58.3g 塩分 4g	うさびょん (白餡まんじゅう)	エネルギー 111kcal
16日(金)	ごはん	A.豚肉の生姜焼き B.豚肉の塩ダレ焼き	切干大根	チンゲン菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 572kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 19.9g 炭水化物 73.7g 塩分 2.8g	レーズン蒸しパン	エネルギー 115kcal

17日(土)	ごはん	鯖の味噌煮	フロッコリーと海老の炒め物	さつまいもサラダ	漬物	清汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 15.9g 炭水化物 75.5g 塩分 3.3g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
19日(月)	ごはん	肉団子甘酢炒め	冬瓜と帆立の葛煮	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 422kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 5.9g 炭水化物 74.1g 塩分 4.1g	バナナケーキ	エネルギー 138kcal
20日(火)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	揚げ出し豆腐	野菜の中華和え	漬物	味噌汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 17.7g 炭水化物 70.5g 塩分 2.9g	マンゴーフリン	エネルギー 75kcal
21日(水)	シーフードカレー		春雨サラダ	マッシュマロヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 646kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 12.2g 炭水化物 107.2g 塩分 4g	紅葉饅頭	エネルギー 117kcal
22日(木)	赤飯	鶏肉の山椒味噌焼き	高野豆腐炊き合わせ	里芋のずんだ和え	漬物	清汁	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 7.3g 炭水化物 74.6g 塩分 2.5g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
23日(金)	赤飯	秋刀魚の蒲焼	茄子のそぼろあんかけ	野菜の柚子香和え	漬物	味噌汁	エネルギー 574kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 21.5g 炭水化物 69.4g 塩分 2.8g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
24日(土)	赤飯	とんかつ	南瓜煮	大根サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 609kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 15.6g 炭水化物 97.4g 塩分 2.9g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
26日(月)	豚肉ときのこのハヤシライス		キャベツサラダ	フルーツヨーグルト	漬物	コンソメスープ	エネルギー 581kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 17.9g 炭水化物 84.7g 塩分 2.8g	人形焼	エネルギー 81kcal
27日(火)	ごはん	鮭の酒蒸し	肉じゃが	いんげんの胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 25.4g 脂肪 9g 炭水化物 71g 塩分 3.7g	キャラメルパウム	エネルギー 126kcal
28日(水)	あさりご飯	鱈の煮付け	アスパラとハムのソテー	茄子の酢醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 492kcal 蛋白質 24g 脂肪 8.2g 炭水化物 52.6g 塩分 4.2g	マロンババロア	エネルギー 132kcal
29日(木)	ごはん	白身魚の香り蒸し	里芋の含め煮	小松菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 402kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 4.4g 炭水化物 69.3g 塩分 3.9g	小倉あんパイ	エネルギー 161kcal
30日(金)	ごはん	松風焼き	ひじきの煮付け	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 575kcal 蛋白質 25.2g 脂肪 16.8g 炭水化物 78.6g 塩分 3.5g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal

