



平成29年5月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(月)	ごはん	豚肉とにんにくの芽のオイスターソース炒め	南瓜の煮物	フロッコリーのツナサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 20.6g 炭水化物 75.6g 塩分 2.9g	プリン	エネルギー 52kcal
2日(火)	ごはん	からすかれいの甘露煮	切干大根煮付	菜の花の辛し和え	漬物	味噌汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 14g 炭水化物 68.6g 塩分 3.1g	ミルクくずもち	エネルギー 78kcal
3日(水)	ごはん	コロッケ盛り合わせ	生揚げと小松菜の煮浸し	ひじきサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 16.5g 炭水化物 73g 塩分 3.8g	マロンババロア	エネルギー 132kcal
4日(木)	たけのご飯	鮭の酒蒸し	ふきとがんもの煮物	里芋のずんだ和え	フルーツ	清汁	エネルギー 470kcal 蛋白質 26.5g 脂肪 9.4g 炭水化物 67.1g 塩分 4.7g	人形焼	エネルギー 81kcal
5日(金)	たけのご飯	赤魚の粕漬焼き	茶碗蒸し	春菊の磯和え	フルーツ	清汁	エネルギー 410kcal 蛋白質 26.1g 脂肪 7.6g 炭水化物 55.6g 塩分 4.2g	かしわ餅	エネルギー 103kcal
6日(土)	たけのご飯	チキンのタルタル焼き	フロッコリーのかにあんかけ	ごぼうサラダ	フルーツ	かき玉汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 18.8g 炭水化物 63.1g 塩分 4.5g	水ようかん	エネルギー 56kcal
8日(月)	ごはん	黒ムツの煮付	麩チャンプルチャンプル	おろし山菜	漬物	味噌汁	エネルギー 448kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 10.9g 炭水化物 63g 塩分 3.2g	バニラババロア	エネルギー 126kcal
9日(火)	ごはん	豚肉といんげんの醤油煮込み	カリフラワーのツナ炒め	小松菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 527kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 炭水化物 65.8g 塩分 3.4g	ココアケーキ	エネルギー 127kcal
10日(水)		シーフードカレー	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 553kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 13.2g 炭水化物 82.5g 塩分 3.9g	マフィン	エネルギー 89kcal
11日(木)	ごはん	鯖の塩焼き	カリフラワーの炒め	ほうれん草とトマトの冷菜	漬物	味噌汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 14.6g 炭水化物 62.1g 塩分 3.1g	ストロベリーババロア	エネルギー 96kcal
12日(金)	麦飯	肉豆腐	金平ごぼう	とろろ	漬物	味噌汁	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 14.5g 炭水化物 78.1g 塩分 3g	バナナケーキ	エネルギー 128kcal
13日(土)	ごはん	白身魚のきのこソースかけ	ジャーマンポテト	野菜のごま醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 11.5g 炭水化物 66.4g 塩分 3.5g	抹茶ババロア	エネルギー 146kcal
15日(月)	ごはん	煮込みハンバーグ	フロッコリーとエビの炒め物	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 11.3g 炭水化物 80.5g 塩分 4.5g	ミルクくずもち	エネルギー 78kcal
16日(火)	ごはん	白すずきのトマトソース	ポトフ	いんげんのピーナツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 476kcal 蛋白質 23g 脂肪 11.1g 炭水化物 69.7g 塩分 3.2g	オレンジムース	エネルギー 52kcal

17日(水)	ごはん	A.豚肉の生姜焼き B.豚肉の塩ダレ焼き	茄子の辛味和え	春菊の白和え	漬物	味噌汁	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.9g 脂肪 22.5g 炭水化物 68.6g 塩分 3.9g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
18日(木)	ごはん	A.鶏の唐揚げおろしあんかけ B.鶏の唐揚げ甘酢あんかけ	じゃが煮	胡瓜としらすの和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 11.9g 炭水化物 82.2g 塩分 4.3g	ズリン	エネルギー 52kcal
19日(金)	ごはん	鯖の中華ソース	高野豆腐の炊き合わせ	マカロニサラダ	漬物	清汁	エネルギー 558kcal 蛋白質 23g 脂肪 20.3g 炭水化物 66.3g 塩分 3.6g	コーヒーゼリー	エネルギー 78kcal
20日(土)		ハヤシライス	コールスローサラダ	マシュマロヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 614kcal 蛋白質 18g 脂肪 20.8g 炭水化物 86.7g 塩分 3.4g	マフィン	エネルギー 89kcal
22日(月)	ごはん	鶏肉とフロッキーの塩炒め	ひじき煮付	南蛮茄子	漬物	卵スープ	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 11.2g 炭水化物 66.3g 塩分 3.6g	りんごケーキ	エネルギー 132kcal
23日(火)	ごはん	白身魚フライ	スパゲティソテー	菜の花のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 10.3g 炭水化物 72.1g 塩分 3g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
24日(水)	ごはん	青椒肉絲	さつまいもの重ね煮	ほうれん草の胡麻和え	漬物	中華スープ	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 14.2g 炭水化物 85.1g 塩分 3.3g	ミルクくずもち	エネルギー 78kcal
25日(木)	赤飯	天ぷら	蟹と冬瓜の葛煮	オクラのお浸し	フルーツ	清汁	エネルギー 453kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 9.4g 炭水化物 71.8g 塩分 2.6g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
26日(金)	赤飯	鮭のレモン醤油焼き	せりとぜんまいの炒め煮	ポテトサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 469kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 12.7g 炭水化物 63.6g 塩分 2.5g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
27日(土)	赤飯	菜種焼き	ふきとがんもの煮物	白菜のごま醤油和え	フルーツ	清汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 13.8g 炭水化物 68.2g 塩分 2.8g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
29日(月)	ごはん	たら野菜蒸し	揚げ出し豆腐	小松菜の錦和え	漬物		エネルギー 435kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 8.9g 炭水化物 64.5g 塩分 3.3g	マフィン	エネルギー 89kcal
30日(火)	ごはん	豚肉とアスパラガスの炒め物	チンゲン菜の中華風煮浸し	マカロニサラダ	漬物	なめこ汁	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 21.9g 炭水化物 65.9g 塩分 3.1g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
31日(水)	ごはん	鯛のハンバーグ	筑前煮	春雨サラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 7.6g 炭水化物 75g 塩分 3.5g	チョコレートババロア	エネルギー 79kcal

