



# 令和2年10月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

1日(木)	ごはん	白すずきの カレームニエル	スパゲティソ テー	いんげんの ピーナッツ和 え	漬物	とうも ろこし スープ	エネルギー 595kcal 蛋白質 26g 脂肪 12.5g 炭水化物 91.1g 塩分 2.8g	ズチドック	エネルギー 90kcal
2日(金)	ごはん	A.ハンバーグ テ ミグラスソース B.ハンバーグ 照 り焼きソース	野菜のコンソ メ煮	海藻サラダ	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 473kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 12g 炭水化物 72g 塩分 4g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 130kcal
3日(土)	ごはん	かに玉 あんかけ	里芋の含め煮	千ゲン菜と 茸の土佐和え	漬物	中華 スー プ	エネルギー 472kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 10.5g 炭水化物 73g 塩分 3.9g	人形焼	エネルギー 81kcal
5日(月)	ごはん	鶏肉の 粒マスタード 焼き	南瓜の煮物	フロッコリー のツナサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 521kcal 蛋白質 25g 脂肪 14.7g 炭水化物 69.3g 塩分 3.4g	ミルクキャ ラメルバウ ム	エネルギー 126kcal
6日(火)	ごはん	秋刀魚の 塩焼き	野菜炒め	さつまいもサ ラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 587kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 22.7g 炭水化物 74.8g 塩分 3.9g	プリン	エネルギー 65kcal
7日(水)	きのこ カレー ライス		香の物	ミモササラダ	フルーツ ヨーグ ルト	コンソ メスー プ	エネルギー 617kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 25.7g 炭水化物 72.4g 塩分 3.5g	豆入りパウ ンドケーキ	エネルギー 153kcal
8日(木)	ごはん	八宝菜	なすとピーマ ンの炒め物	ほうれん草の 辛子和え	漬物	わかめ スー プ	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 15.7g 炭水化物 62.2g 塩分 3.1g	チョコレ ートババロア	エネルギー 79kcal
9日(金)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	ツナじゃが	小松菜の錦和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 19.7g 炭水化物 66.5g 塩分 3.5g	さつまいも 蒸し パン	エネルギー 136kcal
10日(土)	ごはん	鯖の味噌煮	麩チャンフ ルー	オクラの磯和 え	漬物	清汁	エネルギー 521kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 17.1g 炭水化物 61.9g 塩分 3.3g	コーヒセ リー	エネルギー 98kcal
12日(月)	ごはん	麻婆豆腐	かにしょうま い	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 556kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 17.3g 炭水化物 76.2g 塩分 3.3g	ミルクく ず もち	エネルギー 84kcal
13日(火)	きのこ ごはん	鶏肉の 照り焼き	冬瓜の炊き合 わせ	きゃべつ サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 483kcal 蛋白質 24g 脂肪 13.1g 炭水化物 64.9g 塩分 3.5g	小倉あんば い	エネルギー 161kcal
14日(水)	ごはん	すき焼き風	アスパラソ テー	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 19.6g 炭水化物 61.1g 塩分 2.8g	オレンジセ リー	エネルギー 85kcal
15日(木)	ごはん	ロース とんかつ	生揚げと青梗 菜の煮浸し	大根サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 557kcal 蛋白質 18g 脂肪 17.7g 炭水化物 79.1g 塩分 3.4g	黒糖ケーキ	エネルギー 136kcal
16日(金)	パン	クリーム シチュー	盛り合わせサ ラダ		フルーツ		エネルギー 514kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 12.8g 炭水化物 75.2g 塩分 2.5g	水ようかん	エネルギー 89kcal

17日(土)	ごはん	豚肉と白菜 の炒め物	切干大根煮付	白酢和え	漬物	味噌汁	エネルギー 547kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 17.5g 炭水化物 73.6g 塩分 3.9g	レーズン蒸 しパン	エネルギー 115kcal
19日(月)	ごはん	白身魚の フライ	肉じゃが	もずく酢	漬物	味噌汁	エネルギー 591kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 18.9g 炭水化物 81.3g 塩分 3.6g	ストロベ リーババロ ア	エネルギー 108kcal
20日(火)	ごはん	A.ポークソテー きのこソース B.ポークソテー トマトソース	カリフラワー のツナ炒め	春菊の胡麻和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 512kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 17.5g 炭水化物 65.3g 塩分 3.4g	チョコチ ップ ケーキ	エネルギー 134kcal
21日(水)	ごはん	豆腐の 肉とほろあん	ハムとほうれ ん草の炒め物	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 21.6g 炭水化物 65.7g 塩分 3.1g	バーム クーヘン	エネルギー 100kcal
22日(木)	ごはん	カレイの 紅葉焼き	金平ごぼう	里芋の ずんだ和え	漬物	かきた ま汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 13g 炭水化物 73.2g 塩分 2.8g	ぶどう ゼリー	エネルギー 87kcal
23日(金)	ごはん	治郎煮	蟹と冬瓜の葛 煮	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 29.7g 脂肪 13g 炭水化物 65.5g 塩分 3.1g	抹茶 パンケーキ	エネルギー 104kcal
24日(土)	ごはん	青椒肉絲	高野豆腐の炊 き合わせ	白菜の柚子香 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 18.5g 炭水化物 64.8g 塩分 3.3g	ようかん ロール	エネルギー 117kcal
26日(月)	ごはん	鯖の 幽庵焼き	厚揚げのそぼ ろ煮	カリフラワー の梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 12.9g 炭水化物 66.5g 塩分 2.7g	りんごケ ーキ	エネルギー 159kcal
27日(火)	ごはん	牛肉 コロッケ	野菜の トマト煮	マカロニサラ ダ	漬物	中華 スー プ	エネルギー 623kcal 蛋白質 14.9g 脂肪 25.4g 炭水化物 81g 塩分 3g	ピーチゼ リー	エネルギー 30kcal
28日(水)	ごはん	鶏肉の にら味噌焼き	筑前煮風	モロヘイヤの 磯和え	漬物	清汁	エネルギー 508kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 15.3g 炭水化物 66g 塩分 4.1g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
29日(木)	赤飯	松風焼き	豆腐のきのこ あんかけ	三色ナムル	フルーツ	清汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 15.2g 炭水化物 72.6g 塩分 2.9g	かぼちゃ プリン	エネルギー 82kcal
30日(金)	赤飯	天ぷら盛り	ふきとがんも の煮物	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 14g 炭水化物 80.4g 塩分 3.7g	かぼちゃ プリン	エネルギー 82kcal
31日(土)	赤飯	赤魚の レモン醤油焼 き	ひじきの煮付	秋茄子の揚げ びたし	フルーツ	清汁	エネルギー kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 14.3g 炭水化物 65.7g 塩分 3.2g	かぼちゃ プリン	エネルギー 82kcal

