



令和3年2月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

1日(月)	ごはん	麻婆豆腐	えびシューマイ	きゅうりとしらすの和え物	漬物	卵スープ	マンゴープリン エネルギー 75kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.8g 炭水化物 71.7g 塩分 3.5g
2日(火)	大豆入り炊き込みご飯	ほっけの塩焼き	ぜんまいの炒り煮	ひじきのサラダ	漬物	いわしのつみれ汁	鬼ケーキ エネルギー 205kcal たんぱく質 25.4g 脂質 9.7g 炭水化物 68.2g 塩分 4.2g
3日(水)	ごはん	酢鰯	南瓜の煮物	ほうれん草のなめこ和え	漬物	中華スープ	カステラ エネルギー 96kcal たんぱく質 21g 脂質 7.1g 炭水化物 78.7g 塩分 3.4g
4日(木)	ごはん	豚バラと大根の煮物	炒り豆腐	白菜の柚子香和え	漬物	味噌汁	フチドック エネルギー 90kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22g 炭水化物 70.2g 塩分 3.1g
5日(金)	ピビンバ	ツナじゃが	温泉卵		漬物	わかめスープ	水ようかん エネルギー 97kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.8g 炭水化物 68g 塩分 4.1g
6日(土)	麦飯	鶏肉のみぞれ煮	野菜炒め	とろろ	漬物	味噌汁	レーズン蒸しパン エネルギー 98kcal たんぱく質 22.4g 脂質 11g 炭水化物 66.2g 塩分 3.2g
8日(月)	ごはん	鶏肉の照り焼き	筑前煮	いんげんの生姜和え	漬物	味噌汁	シュークリーム エネルギー 91kcal たんぱく質 20g 脂質 9.8g 炭水化物 60.7g 塩分 2.4g
9日(火)	ごはん	A:かに五甘酢あんかけ B:肉団子甘酢あんかけ	焼きビーフン	にらともやしのナムル	漬物	中華スープ	りんごケーキ エネルギー 106kcal たんぱく質 15.7g 脂質 20.6g 炭水化物 75.9g 塩分 3.7g
10日(水)	パン	トマトクリームシチュー	ほうれん草ソテー	マカロニサラダ	マッシュマロヨーグルト		ミルクくずもち エネルギー 69kcal たんぱく質 21.3g 脂質 24.8g 炭水化物 67.5g 塩分 2.9g
11日(木)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	じゃが芋のカレー炒め	春菊のお浸し	漬物	清汁	人形焼 エネルギー 108kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.6g 炭水化物 67.4g 塩分 2.5g
12日(金)	ごはん	豚肉の生姜焼き	さつまいも揚げと大根の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	味噌汁	豆入りパウンドケーキ エネルギー 153kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.4g 炭水化物 68.7g 塩分 3.4g
13日(土)	ごはん	煮込みハンバーグ	いんげんソテー	ポテトサラダ	漬物	コンソメスープ	チョコレートババロア エネルギー 155kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.7g 炭水化物 72g 塩分 3.1g
15日(月)	ごはん	すき焼き風	蟹と冬瓜の葛煮	温泉卵	漬物	味噌汁	ココアケーキ エネルギー 134kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.6g 炭水化物 61.1g 塩分 3g
16日(火)	ごはん	鶏肉のフロッコリー炒め	金平ごぼう	春菊の柚子風味和え	漬物	味噌汁	小倉クリームオムレット エネルギー 105kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.7g 炭水化物 69.5g 塩分 4g

17日(水)	ごはん	赤魚の山椒焼き	肉じゃが	白菜のごま醤油和え	漬物	味噌汁	ドーナツ エネルギー 104kcal たんぱく質 20.9g 脂質 8.6g 炭水化物 69.4g 塩分 2.7g
18日(木)	カツカレー	香の物	ツナサラダ	フルーツヨーグルト		コンソメスープ	オレンジムース エネルギー 59kcal たんぱく質 16g 脂質 18.7g 炭水化物 86.1g 塩分 3.5g
19日(金)	ごはん	鯖の味噌煮	生揚げとほうれん草の煮浸し	スパゲティサラダ	漬物	清汁	かぼちゃ蒸しパン エネルギー 92kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.6g 炭水化物 65.5g 塩分 2.6g
20日(土)	ごはん	鶏肉の野菜蒸し	ひじきの煮付	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	ブルーベリーチーズケーキ エネルギー 113kcal たんぱく質 25g 脂質 12.3g 炭水化物 72.3g 塩分 3.4g
22日(月)	ごはん	A:白身魚のきのこソース B:白身魚のトマトソース	青梗菜のピリ辛炒め	フロッコリーサラダ	漬物	コンソメスープ	小倉あんぱい エネルギー 122kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.7g 炭水化物 67.3g 塩分 3g
23日(火)	ごはん	柳川風煮	ふろふき大根	小松菜とかにかまの胡麻和え	漬物	清汁	ピーチゼリー エネルギー 88kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.9g 炭水化物 84.1g 塩分 3.1g
24日(水)	ごはん	鶏肉のコーンマヨ焼き	アスパラソテー	キャベツのゆかり和え	漬物	コンソメスープ	バナナケーキ エネルギー 138kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.4g 炭水化物 57.8g 塩分 2.9g
25日(木)	赤飯	松風焼き	高野豆腐の煮物	さつまいもサラダ	フルーツ	清汁	ミルクキャラメルパウム エネルギー 103kcal たんぱく質 27.1g 脂質 13.8g 炭水化物 67g 塩分 2.6g
26日(金)	赤飯	天ぷら盛り合わせ	南瓜のどぼろ煮	もずく酢	フルーツ	清汁	抹茶パンケーキ エネルギー 104kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.1g 炭水化物 3.4g 塩分 85.2g
27日(土)	赤飯	鯖の幽庵焼き	里芋のえびあんかけ	菜の花の辛子和え	フルーツ	味噌汁	ようかんロール エネルギー 117kcal たんぱく質 25.9g 脂質 9.3g 炭水化物 68.8g 塩分 3.3g

