

令和3年4月献立表

東大泉デイサービスセンター (5387) 1021

1日(木)	桜寿司	治郎煮	いんげんの ピーナッツ和 え		フルーツ	清汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 7.7g 炭水化物 82.4g 塩分 3.5g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
2日(金)	桜寿司	南瓜の とぼろ煮	カリフラワー の土佐和え		フルーツ	味噌汁	エネルギー 508kcal 蛋白質 15.8g 脂肪 8g 炭水化物 91g 塩分 3.2g	りんごケー キ	エネルギー 77kcal
3日(土)	桜寿司	炒り豆腐	春菊の磯和え		フルーツ	清汁	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.7g 脂肪 6.2g 炭水化物 81.7g 塩分 3.6g	小倉あんパ イ	エネルギー 161kcal
5日(月)	カレー ライス	香の物	コールスロー サラダ		フルーツ ヨーグル ト	コンソ メスー プ	エネルギー 588kcal 蛋白質 16.9g 脂肪 19.2g 炭水化物 84g 塩分 3.2g	マンゴーフ リン	エネルギー 75kcal
6日(火)	ごはん	鶏の唐揚げ	高野豆腐の炊 き合わせ	菜の花の辛子 和え	漬物	清汁	エネルギー 475kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 13.6g 炭水化物 63.6g 塩分 2.2g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 104kcal
7日(水)	ごはん	赤魚の 粕漬け焼き	切干大根煮付	モロヘイヤと 桜海老の和え 物	漬物	豚汁	エネルギー 466kcal 蛋白質 25.5g 脂肪 11.5g 炭水化物 66g 塩分 3.1g	レーズン蒸 しパン	エネルギー 91kcal
8日(木)	ごはん	A.ミートボールの トマト煮込み B.ミートボールの クリームソース	アスパラソ テー	マカロニサラ ダ	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 498kcal 蛋白質 16.3g 脂肪 15.6g 炭水化物 72.1g 塩分 3.7g	ワッフル	エネルギー 90kcal
9日(金)	ごはん	麻婆豆腐	ビーフン炒め	青梗菜のナム ル	漬物	中華 スー プ	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 15.3g 炭水化物 73.9g 塩分 3.3g	チョコッ プケーキ	エネルギー 133kcal
10日(土)	ごはん	柳川煮	野菜炒め	ハムと新玉葱 のサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 582kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 20.9g 炭水化物 69.8g 塩分 3.8g	ピーチゼ リー	エネルギー 22kcal
12日(月)	ごはん	たらの 野菜蒸し	大芋芋	菜の花のお浸 し	漬物	味噌汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 13.1g 炭水化物 81.4g 塩分 3.3g	黒糖ケーキ	エネルギー 136kcal
13日(火)	ごはん	かに玉 あんかけ	カリフラワー の炒め物	春雨サラダ	漬物	中華 スー プ	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 14.3g 炭水化物 71.4g 塩分 3.9g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
14日(水)	ごはん	和風おろし ハンバーグ	金平ごぼう	蒸し茄子の生 姜和え	漬物	清汁	エネルギー 469kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 13.2g 炭水化物 70.6g 塩分 3.6g	もみじまん じゅう	エネルギー 117kcal
15日(木)	ビビン バ	ツナじゃが	温泉卵		漬物	トマト スー プ	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 17.8g 炭水化物 64.4g 塩分 4.1g	抹茶蒸しパ ン	エネルギー 95kcal
16日(金)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	おから煮	小松菜のわさ びマヨネーズ 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 579kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 21.7g 炭水化物 73.1g 塩分 2.7g	ミルクくず もち	エネルギー 67kcal

17日(土)	パン	豚肉ときのこ のシチュー	春キャベツの コンソメ煮	フロッキー サラダ	ヨーグルト フルーツ ソース		エネルギー 568kcal 蛋白質 25.5g 脂肪 27.5g 炭水化物 55.1g 塩分 2.8g	バナナケー キ	エネルギー 138kcal
19日(月)	ごはん	鶏肉の 照り焼き	ふきとがんも の煮物	春菊の胡麻和 え	漬物	清汁	エネルギー 490kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 14.1g 炭水化物 64.7g 塩分 2.9g	ソフトク レープ	エネルギー 88kcal
20日(火)	ごはん	鯖の 焼き浸し	炒り鶏	ほうれん草の お浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 528kcal 蛋白質 27.2g 脂肪 15.4g 炭水化物 66.4g 塩分 3.7g	キャロット パウンド ケーキ	エネルギー 135kcal
21日(水)	タコラ イス	ポトフ	ひじきサラダ		漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 499kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 13g 炭水化物 74g 塩分 3.4g	ぶどう ゼリー	エネルギー 87kcal
22日(木)	赤飯	菜種焼き	さつま芋とし めじの金平	春菊の白和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 599kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 15g 炭水化物 88.4g 塩分 3.6g	たいやき	エネルギー 71kcal
23日(金)	赤飯	鯖の 西京焼き	豆腐の野菜あ んかけ	大根の梅肉和 え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 470kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 10.5g 炭水化物 67.3g 塩分 2.3g	黒胡麻フリ ン	エネルギー 107kcal
24日(土)	赤飯	天ぷら	若竹煮	もずく和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 17.1g 脂肪 13.7g 炭水化物 75.5g 塩分 3.7g	フチドック	エネルギー 90kcal
26日(月)	ごはん	八宝菜	シューマイ	トマトときゅ うりの和え物	漬物	春雨 スー プ	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 16.1g 炭水化物 68.4g 塩分 3.3g	小倉蒸しパ ン	エネルギー 109kcal
27日(火)	ごはん	厚揚げと豚 豚肉のみそ炒 め	切り昆布とさ つま芋の煮物	温泉卵	漬物	清汁	エネルギー 580kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 19.1g 炭水化物 76.6g 塩分 2.6g	ようかん ロール	エネルギー 83kcal
28日(水)	ごはん	A:チキンカツ B:牛肉コロッ ケ	かぶのえびあ んかけ	山菜なめこお ろし	漬物	味噌汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 17.2g 炭水化物 68.8g 塩分 2.6g	バームクー ヘン	エネルギー 114kcal
29日(木)	ごはん	白身魚の カレームニエ ル	ほうれん草ソ テー	キャベツのご まサラダ	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 455kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 12.3g 炭水化物 61.9g 塩分 2.8g	バニラババ ロア	エネルギー 119kcal
30日(金)	ごはん	豚肉と野菜 の卵とじ	ぜんまいの炒 り煮	小松菜のピー ナッツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 17.7g 炭水化物 73.8g 塩分 3.2g	バナナオム レット	エネルギー 62kcal

