



令和3年5月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

1日(土)	ごはん	すき焼き風煮	かぶのたたき 海老あんかけ	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 548kcal 蛋白質 27.8g 脂肪 17.8g 炭水化物 64.4g 塩分 2.5g	フキドック	エネルギー 90kcal
3日(月)	ごはん	千キンタル タル焼き	切干大根の煮 付け	里芋のずんだ 和え	漬物	清汁	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 10.1g 炭水化物 74.7g 塩分 2.6g	小倉あんばい	エネルギー 161kcal
4日(火)	ごはん	カレーの 煮付け	炒り豆腐	南蛮茄子	漬物	味噌汁	エネルギー 457kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 9g 炭水化物 70g 塩分 3.2g	りんごケー キ	エネルギー 77kcal
5日(水)	たけの こごはん	海老フライ	アスパラソ テー	菜の花のお浸 し	漬物	味噌汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 19.1g 炭水化物 61g 塩分 3.6g	クレープ	エネルギー 96kcal
6日(木)	ごはん	赤魚のレモン 醤油焼き	スパゲティ ソーテー	ポテトサラダ	漬物	コンソ メスープ	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 12.5g 炭水化物 68.3g 塩分 2.7g	チョコバ ロア	エネルギー 1123kcal
7日(金)	ごはん	豚肉といんげ んの 醤油煮込み	冬瓜とかにか まの葱煮	小松菜の錦和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 15.2g 炭水化物 70g 塩分 3g	抹茶オム レット	エネルギー 62kcal
8日(土)	ハヤシ ライス	香の物	キャベツの じゃこサラダ		マッシュマロ ヨーグルト	コンソ メスープ	エネルギー 579kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 18.8g 炭水化物 78.7g 塩分 3.4g	かぼちゃ蒸 しパン	エネルギー 89kcal
10日(月)	ごはん	鯖の塩焼き	南瓜のいとこ 煮	ほうれん草と トマトの冷菜	漬物	味噌汁	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 13.3g 炭水化物 76.7g 塩分 2.7g	コーヒーセ リー	エネルギー 78kcal
11日(火)	ごはん	タンドリー チキン	ジャーマンポ テト	野菜のごま醤 油和え	漬物	野菜 スープ	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 14.5g 炭水化物 65.4g 塩分 2.8g	シューク リーム	エネルギー 68kcal
12日(水)	ごはん	豚肉の 生姜焼き	茄子の辛味炒 め	モロヘイヤの 磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 17.7g 炭水化物 62.8g 塩分 2.8g	水ようかん	エネルギー 97kcal
13日(木)	かに チャー ハン	豆腐 あんかけ	野菜の中華和 え		漬物	中華 スープ	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.4g 炭水化物 60.8g 塩分 3.9g	チーズケー キ風	エネルギー 129kcal
14日(金)	パン	南瓜クリーム シチュー	いんげんソ テー	ミモザサラダ	フルーツ		エネルギー 583kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 28.7g 炭水化物 58.9g 塩分 3.1g	ミルクキャ ラメルパウ ム	エネルギー 64kcal
15日(土)	ごはん	鱈の 幽庵焼き	高野豆腐の炊 き合わせ	春雨サラダ	漬物	清汁	エネルギー 490kcal 蛋白質 23.2g 脂肪 11.7g 炭水化物 68.7g 塩分 2.9g	紅茶ケー キ	エネルギー 124kcal
17日(月)	ごはん	煮込み ハンバーグ	ポトフ	マカロニサラ ダ	漬物	コンソ メスープ	エネルギー 549kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 18.8g 炭水化物 74.7g 塩分 3.6g	おやついろ いろ	エネルギー 84kcal

18日(火)	ごはん	豚肉の味噌 漬け焼き	麩のチャンプ ル	ほうれん草の くるみ和え	漬物	清汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 20.1g 炭水化物 61.1g 塩分 2.9g	おやついろ いろ	エネルギー 84kcal
19日(水)	シー フード カレー	香の物	大根サラダ		フルーツ ヨーグルト	コンソ メスー プ	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 12.7g 炭水化物 80.7g 塩分 3.7g	豆蒸しパン	エネルギー 92kcal
20日(木)	ごはん	メンチカツ	金平ごぼう	山菜なめこお ろし	漬物	味噌汁	エネルギー 502kcal 蛋白質 13.6g 脂肪 14g 炭水化物 78.9g 塩分 72.4g	黒糖フキ ケーキ	エネルギー 69kcal
21日(金)	ごはん	黒むつの 西京焼き	鶏肉とフロ ッ コリーの塩炒 め	南瓜サラダ	漬物	かき玉 汁	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 17.8g 炭水化物 62.2g 塩分 2.9g	ココア パウンド ケーキ	エネルギー 130kcal
22日(土)	ごはん	青椒肉絲	さつまいもの オレンジ煮	小松菜の辛子 酢和え	漬物	中華 スープ	エネルギー 518kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 13.8g 炭水化物 75.3g 塩分 2.4g	ミルクくず もち	エネルギー 81kcal
24日(月)	赤飯	天ぷら	筑前煮	ほうれん草の 胡麻和え	フルーツ	清汁	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 15.7g 炭水化物 78.8g 塩分 3.4g	カステラ	エネルギー 89kcal
25日(火)	赤飯	菜種焼き	ふきとがんと の煮物	白菜の柚子香 和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 487kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 13.9g 炭水化物 65.4g 塩分 3g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
26日(水)	赤飯	鶏肉の 梅風味焼き	揚げ出し豆腐	おくらのおか か和え	フルーツ	清汁	エネルギー 478kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 12.2g 炭水化物 64.1g 塩分 2.7g	黒糖きなこ パンケーキ	エネルギー 104kcal
27日(木)	ごはん	豚肉のアスパ ラの 炒め物	野菜のコンソ メ煮	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 582kcal 蛋白質 25g 脂肪 20.9g 炭水化物 68.5g 塩分 2.8g	さつまいも蒸 しパン	エネルギー 76kcal
28日(金)	ごはん	麻婆豆腐	ビーフン炒め	チンゲン菜の ナムル	漬物	中華 スープ	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 14.6g 炭水化物 75g 塩分 3.3g	プリン	エネルギー 58kcal
29日(土)	ごはん	鶏の唐揚げお ろし あんかけ	冬瓜の炊き合 わせ	春菊の白和え	漬物	味噌汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 22g 脂肪 14.3g 炭水化物 68.2g 塩分 2.9g	ようかん ロール	エネルギー 127kcal
31日(月)	牛丼	ひじき煮付	ほうれん草と 桜海老の和え 物		漬物	味噌汁	エネルギー kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 20.6g 炭水化物 73.3g 塩分 2.4g	オレンジ ムース	エネルギー 59kcal

