



# 令和3年7月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

1日(木)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 10.4g 炭水化物 76.1g 塩分 3.1g	ロールケーキ	エネルギー 83kcal
2日(金)	ごはん	鶏肉のトマト煮込み	ジャーマンポテト	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 12.3g 炭水化物 68.7g 塩分 3.3g	抹茶ババロア	エネルギー 146kcal
3日(土)	ごはん	冷しゃぶ	金平ごぼう	いんげんの生姜和え	漬物	清汁	エネルギー 577kcal 蛋白質 16.8g 脂肪 26.1g 炭水化物 65.9g 塩分 2.7g	黒糖きなこパンケーキ	エネルギー 104kcal
5日(月)	ごはん	柳川風煮	カリフラワーのツナ炒め	冷奴	漬物	味噌汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 26.7g 脂肪 20.9g 炭水化物 63.3g 塩分 2.8g	ココアケーキ	エネルギー 130kcal
6日(火)	ごはん	鶏肉の粒マスタード	肉じゃが	ひじきサラダ	漬物	清汁	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 13.9g 炭水化物 68.4g 塩分 3.1g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
7日(水)	そうめん	星のコロッケ	ささみときゅうりの梅風味和え		フルーツ		エネルギー 591kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 9.2g 炭水化物 96.7g 塩分 3.3g	クールゼリー	エネルギー 20kcal
8日(木)	ごはん	豚肉とアスパラの炒め物	さつまいものオレンジ煮	コールスローサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 589kcal 蛋白質 19g 脂肪 17.8g 炭水化物 81.1g 塩分 2.5g	たい焼き	エネルギー 66kcal
9日(金)	夏野菜カレーライス	香の物	温野菜サラダ	フルーツヨーグルト		コンソメスープ	エネルギー 598kcal 蛋白質 16.2g 脂肪 19.8g 炭水化物 86.4g 塩分 3.3g	黒糖フチケーキ	エネルギー 68kcal
10日(土)	五目炒飯	春巻き	三色ナムル		フルーツ	ワカメスープ	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 17.3g 炭水化物 73.4g 塩分 3.3g	水ようかん	エネルギー 101kcal
12日(月)	ごはん	メンチカツ	ゴーヤチャンプル	野菜の辛子和え	漬物	味噌汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 17.3g 炭水化物 72.3g 塩分 3.1g	オムレット	エネルギー 63kcal
13日(火)	ごはん	白身魚のムニエル きのこソース	野菜のトマト煮	大根の塩昆布和え	漬物	味噌汁	エネルギー 443kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 9.5g 炭水化物 87.9g 塩分 3.6g	黒胡麻フリッ	エネルギー 107kcal
14日(水)	ごはん	テミグラスハンバーグ	スパゲティソテー	ツナサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 12.7g 炭水化物 74g 塩分 3.2g	今川焼	エネルギー 98kcal
15日(木)	天津丼	冬瓜の中華煮	春雨サラダ		漬物	中華スープ	エネルギー 534kcal 蛋白質 13.4g 脂肪 19.5g 炭水化物 73.5g 塩分 3.8g	レーズンケーキ	エネルギー 147kcal
16日(金)	ごはん	鮭の韓国漬汁焼き	茄子の味噌炒め	温泉卵	漬物	野菜輪	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 12.2g 炭水化物 58.3g 塩分 2.7g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal

17日(土)	ごはん	鶏肉の照り焼き	里芋のどぼろ煮	ゴーヤのおかか和え	漬物	味噌汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 8.4g 炭水化物 70g 塩分 2.8g	チーズ蒸しパン	エネルギー 97kcal
19日(月)	ちらし寿司	おから煮	春菊のお浸し		フルーツ	清汁	エネルギー 465kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 7.3g 炭水化物 79.5g 塩分 3.7g	小倉あんぱい	エネルギー 84kcal
20日(火)	ごはん	豆腐ステーキ	南瓜のいとこ煮	茗荷風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 16.4g 炭水化物 78.3g 塩分 2.7g	レモンケーキ	エネルギー 77kcal
21日(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き	トマトときくらげの炒め物	ごぼうサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 597kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 24.4g 炭水化物 71.6g 塩分 3.6g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
22日(木)	ごはん	タンドリーチキン	茄子の揚げ浸し	もやしの彩りサラダ	漬物	豆乳スープ	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 12.4g 炭水化物 74.3g 塩分 2.7g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
23日(金)	ごはん	青椒肉絲	えびしゅうまい	モロヘイヤの磯和え	漬物	中華スープ	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 16.8g 炭水化物 63.7g 塩分 3.2g	豆蒸しパン	エネルギー 86kcal
24日(土)	麦飯	鯖の塩焼き	野菜炒め	とろろ	漬物	味噌汁	エネルギー 524kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 19g 炭水化物 61.3g 塩分 3.3g	パインムース	エネルギー 63kcal
26日(月)	赤飯	鶏肉の蒸し焼き	ひじきの煮付け	大根サラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 482kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 9.2g 炭水化物 75.3g 塩分 3.9g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
27日(火)	赤飯	天ぷら	かんもの煮物	酢味噌和え	フルーツ	野菜輪	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 15.2g 炭水化物 79.3g 塩分 3.2g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
28日(水)	赤飯	あじの蒲焼	筑前煮	もずく和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 484kcal 蛋白質 24g 脂肪 9g 炭水化物 74.2g 塩分 3.6g	ヨーグルトフチケーキ	エネルギー 111kcal
29日(木)	ごはん	豚肉の五目中華炒め	切干大根煮付	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 613kcal 蛋白質 28.2g 脂肪 24.7g 炭水化物 66.5g 塩分 2.9g	コーヒーゼリー	エネルギー 78kcal
30日(金)	ごはん	肉豆腐	フロッコリーとかにの炒め物	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 20.1g 炭水化物 76.5g 塩分 3.3g	フッセ	エネルギー 83kcal
31日(土)	パン	クリームシチュー	ほうれん草ソテー	卵サラダ	マッシュマロヨーグルト		エネルギー 584kcal 蛋白質 25.4g 脂肪 24.2g 炭水化物 66.6g 塩分 3g	カステラ	エネルギー 89kcal

