



令和3年8月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

2日(月)	ごはん	黒むつの 煮付	麩チャンフル	もずく和え	漬物	豚汁	エネルギー 484kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 14.7g 炭水化物 62.6g 塩分 3.2g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
3日(火)	ごはん	A:ハンバーグ玉 ねぎソース B:ハンバーグ山 椒ソース	里芋の煮物	蒸し茄子の酢 醤油和え	漬物	清汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 16.2g 脂肪 11.4g 炭水化物 77.1g 塩分 3.6g	さつま芋 ケーキ	エネルギー 143kcal
4日(水)	ごはん	鶏天	じゃが芋のカ レー炒め	ゴーヤのおか か和え	漬物	味噌汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 15.9g 炭水化物 764.2g 塩分 3g	プリン	エネルギー 65kcal
5日(木)	ごはん	麻婆豆腐	冬瓜の炊き合 わせ	野菜の中華和 え	漬物	中華 スープ	エネルギー 505kcal 蛋白質 19g 脂肪 1609g 炭水化物 68.5g 塩分 3g	ミルク& キャラメル バウム	エネルギー 84kcal
6日(金)	ごはん	鶏肉の 南蛮漬け	人参しりしり	春菊の胡麻和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 19.1g 炭水化物 74.6g 塩分 3.7g	抹茶蒸しパ ン	エネルギー 97kcal
7日(土)	ごはん	スペイン風 オムレツ	アスパラと豚 肉のソテー	コールスロー サラダ	漬物	かぼ ちゃ スープ	エネルギー 652kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 25.4g 炭水化物 80.2g 塩分 3.1g	マスカット ゼリー	エネルギー 67kcal
9日(月)	パン	トマト シチュー	いんげんソ テー	ツナサラダ	フルー ツ		エネルギー 539kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 241g 炭水化物 58.9g 塩分 2.8g	りんごケー キ	エネルギー 77kcal
10日(火)	ごはん	ポーク ソテー	生揚げとほう れん草の煮浸 し	ひじきサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 21g 脂肪 17g 炭水化物 60.5g 塩分 2.7g	ストロベ リーババロ ア	エネルギー 78kcal
11日(水)	ごはん	白身魚のラビ コットソース	小エビと青梗 菜の炒め物	マカロニサラ ダ	漬物	とうも ろこし スープ	エネルギー 610kcal 蛋白質 27.2g 脂肪 18.4g 炭水化物 80g 塩分 2.7g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 104kcal
12日(木)	ごはん	鶏肉とフロッ コリーの炒め 物	切干大根の煮 物	酢味噌和え	漬物	清汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 4.5g 脂肪 13.2g 炭水化物 68.2g 塩分 3.8g	ソフトク リーム	エネルギー 131kcal
13日(金)	枝豆ご はん	揚げ豆腐の とぼろあん	金平ごぼう	もやしの彩り サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 19.1g 炭水化物 72.3g 塩分 2.9g	クレープ	エネルギー 89kcal
14日(土)	ごはん	豚肉の しぐれ煮	茄子の味噌炒 め	温泉卵	漬物	すいと ん	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 20.8g 炭水化物 66.7g 塩分 2.7g	冷やしおさ つぜんざい	エネルギー 104kcal
16日(月)	ごはん	A:牛肉コロッ ケ B:メンチカツ	野菜のトマト 煮	チンゲン菜の ナムル	漬物	かぼ ちゃ スープ	エネルギー 641kcal 蛋白質 16.7g 脂肪 20.8g 炭水化物 94.5g 塩分 3.2g	フッセ	エネルギー 64kcal
17日(火)	とうも ろこし ご飯	鶏肉の 照り焼き	ツナじゃが	いんげんの生 姜和え	漬物	味噌汁	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 13.2g 炭水化物 72.9g 塩分 3.9g	フチドック	エネルギー 90kcal

18日(水)	やきそば	焼き鳥	たこ焼き	春雨サラダ	フルーツ	わかめ スープ	エネルギー 540kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 18.7g 炭水化物 69g 塩分 5.3g	水ようかん	エネルギー 93kcal
19日(木)	焼きう どん	焼き鳥	たこ焼き	おぐらの胡麻 和え	フルーツ	とうも ろこし スープ	エネルギー 563kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 20.8g 炭水化物 67.9g 塩分 3.7g	ミルクくず もち	エネルギー 81kcal
20日(金)	やきそば	焼き鳥	たこ焼き	ほうれん草と トマトの冷菜	フルーツ	かき玉 スープ	エネルギー 521kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 21.3g 炭水化物 60.4g 塩分 6.1g	黒胡麻フリ ン	エネルギー 103kcal
21日(土)	ごはん	鯖の味噌煮	ひじきの煮付	里芋のずんだ 和え	漬物	清汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 13.2g 炭水化物 74.8g 塩分 3.4g	紅茶ケーキ	エネルギー 124kcal
23日(月)	麦飯	ゴーヤ チャンフルー	がんもの炊き 合わせ	とろろ	漬物	味噌汁	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 16.3g 炭水化物 65.4g 塩分 3g	ストロベ リーゼリー	エネルギー 43kcal
24日(火)	夏野菜 カレー ライス	大根サラダ	香の物		フルー ツヨー グルト	コンソ メスー プ	エネルギー 553kcal 蛋白質 15.9g 脂肪 16.6g 炭水化物 82.4g 塩分 3.5g	牛乳ケーキ	エネルギー 68kcal
25日(水)	ごはん	肉団子の 甘酢炒め	さつま芋のし モン煮	いんげんの ピーナッツ和 え	漬物	中華 スープ	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.6g 脂肪 7.4g 炭水化物 85.6g 塩分 3.3g	チョコチ ッ ケーキ	エネルギー 133kcal
26日(木)	赤飯	天ぷら	筑前煮	冷奴	漬物	清汁	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 17.4g 炭水化物 73.9g 塩分 3.4g	いちごカス テラ	エネルギー 69kcal
27日(金)	赤飯	鯖の沢煮	肉じゃが	モロヘイヤの 磯和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 550kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 15.2g 炭水化物 74.2g 塩分 3.1g	だいやき	エネルギー 86kcal
28日(土)	赤飯	鶏肉の 野菜蒸し	高野豆腐の炊 き合わせ	山菜なめこお ろし	フルーツ	味噌汁	エネルギー 484kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 9.8g 炭水化物 70.8g 塩分 2.4g	ドーナツ	エネルギー 101kcal
30日(月)	ビビンバ	海老 シューマイ	温泉卵		漬物	野菜 スープ	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 18.2g 炭水化物 60g 塩分 2.6g	チーズ蒸し パン	エネルギー 97kcal
31日(火)	ごはん	白身魚の フライ	カリフラワー の炒め物	小松菜のわさ びマヨネーズ和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 21.1g 炭水化物 70.5g 塩分 2.8g	今川焼	エネルギー 88kcal

