



令和4年5月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

2日(月)	ごはん	チキンの タルタル焼き	野菜炒め	里芋のずんだ 和え	漬物	清汁	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 13.6g 炭水化物 70.1g 塩分 3.4g	どらやき	エネルギー 114kcal
3日(火)	ごはん	和風豆腐 ハンバーグ	キャベツと卵 の炒め物	スパゲティー サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 21g 脂肪 15.5g 炭水化物 73.6g 塩分 3.7g	抹茶ババロ ア	エネルギー 111kcal
4日(水)	ハヤシ ライス		香の物	キャベツの じゃこサラダ	マシュ マロ ヨーグ ルト	コンソ メスー プ	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 20g 炭水化物 78.8g 塩分 3.3g	かぼちゃ蒸 しパン	エネルギー 78kcal
5日(木)	中華風 おこわ	ミックス フライ	アスパラとト マトのサラダ		フルーツ	若竹汁	エネルギー 591kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 21.3g 炭水化物 78.1g 塩分 2.4g	こいのぼり 風ケーキ	エネルギー 94kcal
6日(金)	ごはん	豚肉といんげ んの 醤油煮込み	冬瓜とかにか まの葛煮	小松菜の磯和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 15.3g 炭水化物 69.6g 塩分 3g	おさつぜん ざい	エネルギー 116kcal
7日(土)	ごはん	カレイの 煮付け	菜の花の炒め 物	南蛮茄子	漬物	豚汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 29.6g 脂肪 12.9g 炭水化物 67.2g 塩分 3.4g	バナナケー キ	エネルギー 138kcal
9日(月)	山菜ご はん	鯖の野菜 あんかけ	茄子の揚げび たし	菜の花の胡麻 和え		豆腐の 和風 スープ	エネルギー 564kcal 蛋白質 25.1g 脂肪 19.5g 炭水化物 69.4g 塩分 3.9g	コーヒーゼ リー	エネルギー 78kcal
10日(火)	ごはん	タンドリー チキン	ほうれん草ソ テー	根菜サラダ		コンソ メスー プ	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 18.6g 炭水化物 66.4g 塩分 3.2g	エクレア	エネルギー 68 kcal
11日(水)	ごはん	豚肉の 葱塩炒め	切干大根炒り 煮	モロヘイヤ磯 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 18.9g 炭水化物 65g 塩分 2.6g	水ようかん	エネルギー 97kcal
12日(木)	ごはん	鯖の 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 502kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 12.7g 炭水化物 69.1g 塩分 3.3g	紅茶ケーキ	エネルギー 124kcal
13日(金)	パン	南瓜 クリームシ チュー	いんげんのソ テー	ミモザサラダ	フルーツ		エネルギー 525kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 21.5g 炭水化物 59.8g 塩分 3.1g	栗カステラ まんじゅう	エネルギー 99kcal
14日(土)	かに チャー ハン		春巻き	野菜の中華和 え		中華 スープ	エネルギー 504kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 179g 炭水化物 66.8g 塩分 4.3g	ヨーグルト ババロア	エネルギー 87kcal
16日(月)	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	おやついろ いろ	エネルギー 84kcal
17日(火)	ごはん	豚肉の味噌 漬け焼き	里芋のおかか 煮	揚げ茄子おろ しぼん酢		くず椀	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 14.8g 炭水化物 71.3g 塩分 2.8g	おやついろ いろ	エネルギー 84kcal

18日(水)	ごはん	煮込みハンバーグ	ポトフ	マカロニサラダ		コンソメスープ	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 17.7g 炭水化物 74.3g 塩分 3.3g	豆蒸しパン	エネルギー 86kcal
19日(木)	中華丼		さつまいものオレンジ煮	小松菜と人参の辛子酢和え		中華スープ	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 10g 炭水化物 83.6g 塩分 2g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
20日(金)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	アスパラの塩炒め	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 558kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 炭水化物 66.3g 塩分 3.8g	オレンジケーキ	エネルギー 99kcal
21日(土)	ごはん	メンチカツ	金平ごぼう	オクラと長いもの磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 521kcal 蛋白質 14.4g 脂肪 14g 炭水化物 82.6g 塩分 2.8g	ドーナツ	エネルギー 110kcal
23日(月)	赤飯	天ぷら	筑前煮風	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 19.4g 脂肪 15.7g 炭水化物 78.5g 塩分 3.4g	カステラ	エネルギー 89kcal
24日(火)	赤飯	松風焼き	ふきとがんもの煮物	白菜の柚子香和え	フルーツ	けんちん汁	エネルギー 543kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 19.4g 炭水化物 65g 塩分 2.7g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
25日(水)	赤飯	鯖の塩麹焼き	揚げだし豆腐	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 17.4g 炭水化物 65.5g 塩分 2.9g	黒糖きなこパンケーキ	エネルギー 104kcal
26日(木)	ごはん	すき焼き風煮	大根の塩炒め	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 593kcal 蛋白質 27.4g 脂肪 25.7g 炭水化物 57.5g 塩分 2.2g	さつまいも蒸しパン	エネルギー 76kcal
27日(金)	ごはん	麻婆豆腐	かにしゅうまい	チンゲン菜のナムル		中華スープ	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 15.9g 炭水化物 71.3g 塩分 2.6g	あずきミルク寒	エネルギー 116kcal
28日(土)	ごはん	酢鶏	冬瓜の炊き合わせ	春菊の白和え		味噌汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.9g 脂肪 9.9g 炭水化物 74.7g 塩分 3.6g	小倉あんパイ	エネルギー 121kcal
30日(月)	ごはん	鶏肉の味噌チーズ焼き	麩チャンプル	大根のゆかり和え		かぼちゃスープ	エネルギー 539kcal 蛋白質 26.9g 脂肪 13g 炭水化物 72.6g 塩分 3.1g	抹茶ワッフル	エネルギー 90kcal
31日(火)	牛丼		ひじき煮付け	ほうれん草と桜海老の和え物		味噌汁	エネルギー 590kcal 蛋白質 20g 脂肪 21.2g 炭水化物 76.7g 塩分 2.8g	オレンジムース	エネルギー 59kcal

