



令和4年7月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1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		コンソ メスー プ	エネルギー 497kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 14.9g 炭水化物 68g 塩分 2.9g	ストロベ リーババロ ア	エネルギー 78kcal
2日(土)	ごはん	冷しゃぶ	金平ごぼう	フロッコリー の生姜和え	漬物	清汁	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.1g 脂肪 24.7g 炭水化物 65.1g 塩分 2.7g	黒糖きな粉 ケーキ	エネルギー 104kcal
4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 565kcal 蛋白質 26.6g 脂肪 20.7g 炭水化物 62.8g 塩分 2.9g	ココアケー キ	エネルギー 130kcal
5日(火)	ごはん	鶏肉の マスタード焼 き	肉じゃが	ひじきサラダ		清汁	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 13.9g 炭水化物 68g 塩分 2.8g	バームクー ヘン	エネルギー 114kcal
6日(水)	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 569kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 17.6g 炭水化物 81.1g 塩分 2.5g	たいやき	エネルギー 66kcal
7日(木)	冷やし ぶっかけう どん		天ぷら	ささみと胡瓜 の梅風味和え	フルーツ		エネルギー 466kcal 蛋白質 20.3g 脂肪 10.9g 炭水化物 72.3g 塩分 3.1g	クールゼ リー	エネルギー 33kcal
8日(金)	夏野菜 カレー ライス		キャベツとワ カメのサラダ	フルーツヨー グルト		コンソ メスー プ	エネルギー 574kcal 蛋白質 15.5g 脂肪 18.8g 炭水化物 83.2g 塩分 3.4g	黒糖フチ ケーキ	エネルギー 68kcal
9日(土)	五目 チャー ハン		春巻き	三色ナムル	フルーツ	中華 スープ	エネルギー 513kcal 蛋白質 18g 脂肪 15.5g 炭水化物 72.8g 塩分 3.5g	水ようかん	エネルギー 101kcal
11日(月)	ごはん	メンチカツ	ゴーヤチャン プルー	野菜の辛子和 え	漬物	味噌汁	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 18.1g 炭水化物 71.9g 塩分 3.3g	抹茶オム レット	エネルギー 62kcal
12日(火)	ごはん	白身魚のムニ エル きのこソース	スパゲティソ デー	ツナサラダ	漬物	コンソ メスー プ	エネルギー 429kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 5.6g 炭水化物 70.7g 塩分 2.7g	黒胡麻フリ ン	エネルギー 107kcal
13日(水)	ごはん	テミグラス ハンバーグ	夏野菜のトマ ト煮	大根サラダ		コンソ メスー プ	エネルギー 574kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 22.1g 炭水化物 73.4g 塩分 4.6g	今川焼	エネルギー 88kcal
14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 546kcal 蛋白質 15.3g 脂肪 19.9g 炭水化物 73.5g 塩分 4.1g	レーズン ケーキ	エネルギー 147kcal
15日(金)	ごはん	鯖の韓国風 漬け焼き	茄子の味噌炒 め	温泉卵	漬物	野菜椀	エネルギー 562kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 23g 炭水化物 58.8g 塩分 2.6g	杏仁豆腐	エネルギー 98kcal
16日(土)	ごはん	鶏肉の 照り焼き	里芋のそぼろ 煮	モロヘイヤの 磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.1g 脂肪 11.8g 炭水化物 68.9g 塩分 2.8g	アイスク リーム	エネルギー 108 kcal

18日(月)	炊き込みご飯	鯖の塩焼き	切干大根煮付け	なめことオクラのどろろ和え		味噌汁	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 12.3g 炭水化物 67.6g 塩分 3.7g	パインムース	エネルギー 63kcal
19日(火)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ	南瓜のいとこ煮	茗荷風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 8.7g 炭水化物 82.1g 塩分 3.3g	レモンケーキ	エネルギー 77kcal
20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 530kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 19.1g 炭水化物 66.6g 塩分 2.6g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
21日(木)	ごはん	タンドリーチキン	茄子の揚げ浸し	もやしの彩サラダ	漬物	豆乳スープ	エネルギー 517kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 17.3g 炭水化物 64.1g 塩分 3.2g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
22日(金)	ごはん	青椒肉絲	えびしゅうまい	小松菜の錦和え	漬物	中華スープ	エネルギー 519kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 17g 炭水化物 65.6g 塩分 3.7g	アイスクリーム	エネルギー 108kcal
23日(土)	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 492kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 7g 炭水化物 84.9g 塩分 3.9g	どら焼き	エネルギー 114kcal
25日(月)	赤飯	鶏肉の香り蒸し	ひじきの煮付け	大根サラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 476kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 9.1g 炭水化物 74.2g 塩分 4g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
26日(火)	赤飯	天ぷら	がんもの煮物	酢味噌和え	フルーツ	野菜椀	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 15.1g 炭水化物 79.8g 塩分 3.2g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
27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 477kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 8.6g 炭水化物 72.8g 塩分 3.4g	ヨーグルトケーキ	エネルギー 111kcal
28日(木)	ごはん	豚肉の五目中華炒め	切干大根のハリハリ漬	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 567kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 21g 炭水化物 64.3g 塩分 3.2g	コーヒーゼリー	エネルギー 78kcal
29日(金)	ごはん	肉豆腐	フロッコリーとかにかまの炒め物	南瓜サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 20.3g 炭水化物 77.5g 塩分 3.3g	フッセケーキ	エネルギー 83kcal
30日(土)	パン	クリームシチュー	ほうれん草のソテー	卵サラダ	マッシュマロヨーグルト		エネルギー 588kcal 蛋白質 25.1g 脂肪 24.2g 炭水化物 68.1g 塩分 3.1g	カステラ	エネルギー 89kcal

