



令和4年8月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(月)	ごはん	かれいの煮付け	麩チャンフル	もずく和え	漬物	豚汁	エネルギー 420kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 7.5g 炭水化物 62.0g 塩分 2.8g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
2日(火)	ごはん	A.ハンバーグ玉ねぎソース B.ハンバーグおろしぼん酢	里芋の煮物	茄子の酢醤油和え		味噌汁	エネルギー 656kcal 蛋白質 26.6g 脂肪 21.8g 炭水化物 85.9g 塩分 4.7g	さつまいもケーキ	エネルギー 142kcal
3日(水)	ごはん	鶏と揚げ茄子のおろしあんかけ	じゃが芋のカレー炒め	フロッコリーのおかか和え	漬物	味噌汁	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 20.1g 炭水化物 70.3g 塩分 2.9g	プリン	エネルギー 65kcal
4日(木)	ごはん	麻婆豆腐	冬瓜の炊き合わせ	野菜の中華和え		中華スープ	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 18.8g 炭水化物 67.3g 塩分 2.9g	バウムクーヘン	エネルギー 84kcal
5日(金)	ごはん	鶏肉の南蛮漬け	人参しりしり	春菊の白和え		味噌汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 14.1g 炭水化物 74.2g 塩分 3.9g	抹茶蒸しパン	エネルギー 97kcal
6日(土)	ごはん	白身魚のラビコットソース	小海老と青梗菜の炒め物	マカロニサラダ		かきたまスープ	エネルギー 490kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 12.5g 炭水化物 64.8g 塩分 3g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
8日(月)	パン	トマトクリームシチュー	フロッコリーとかにかまの炒め物	コーンサラダ	フルーツ		エネルギー 531kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 22.1g 炭水化物 60.4g 塩分 3.3g	バナナオムレット	エネルギー 62kcal
9日(火)	ごはん	ポークチャップ	生揚げとほうれん草の煮びたし	ひじきサラダ		味噌汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 16.6g 炭水化物 62.2g 塩分 2.5g	ストロベリーババロア	エネルギー 78kcal
10日(水)	ごはん	スペイン風オムレツ	アスパラとベーコンのソテー	コールスローサラダ		コンソメスープ	エネルギー 576kcal 蛋白質 18g 脂肪 24.8g 炭水化物 68.2g 塩分 3.6g	マスカットゼリー	エネルギー 67kcal
11日(木)	ごはん	鶏肉の野菜あんかけ	切干大根煮付	酢味噌和え	漬物	清汁	エネルギー 497kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 13.2g 炭水化物 69.2g 塩分 3.6g	ペアークリームワッフル	エネルギー 90kcal
12日(金)	枝豆ごはん	豆腐のそぼろあんかけ	根菜の金平	もやしの彩サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 543kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 18g 炭水化物 72.4g 塩分 2.6g	ソフトクレープ	エネルギー 89kcal
13日(土)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	茄子の味噌炒め	温泉卵	漬物	味噌汁	エネルギー 581kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 22.8g 炭水化物 64.5g 塩分 2.8g	冷やしおさつぜんざい	エネルギー 104kcal
15日(月)	ごはん	A.牛肉コロケ B.メンチかつ	野菜のトマト煮	青梗菜のナムル		ずいどん	エネルギー 706kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 27.2g 炭水化物 94.2g 塩分 3.8g	フッセケーキ	エネルギー 64kcal
16日(火)	麦飯	ゴーヤチャンフル	がんもの炊き合わせ	とろろ	漬物	味噌汁	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 16.3g 炭水化物 65.7g 塩分 3g	いちごゼリー	エネルギー 43kcal

17日(水)	ごはん	鯖の味噌煮	ひじきの煮付け	里芋のずんだ和え	漬物	清汁	エネルギー 535kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 15.2g 炭水化物 74.3g 塩分 3.2g	紅茶ケーキ	エネルギー 124kcal
18日(木)	やきそば	たこ焼き	焼き鳥	白菜と胡瓜の梅肉和え	フルーツ	清汁	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 3.6g 炭水化物 13.2g 塩分 4g	黒胡麻フリン	エネルギー 103kcal
19日(金)	やきそば	たこ焼き	焼き鳥	もやし中華和え	フルーツ	わかめスープ	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 15.6g 炭水化物 79.1g 塩分 4.7g	水ようかん	エネルギー 93kcal
20日(土)	焼うどん	たこ焼き	焼き鳥	オクラの胡麻和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 438kcal 蛋白質 16.9g 脂肪 14.8g 炭水化物 57g 塩分 3.8g	ミルクくずもち	エネルギー 82kcal
22日(月)	とうもろこしごはん	鶏肉の照り焼き	ツナじゃが	野菜の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 24g 脂肪 13.6g 炭水化物 74.1g 塩分 4.1g	チョコチップケーキ	エネルギー 133kcal
23日(火)	ハヤシライス		キャベツサラダ	香の物	フルーツ	コンソメスープ	エネルギー 610kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 19.9g 炭水化物 86.2g 塩分 3.4g	ピーチゼリー	エネルギー 88kcal
24日(水)	ごはん	肉団子の甘酢あんかけ	大学芋	小松菜のわさびマヨネーズ		中華スープ	エネルギー 581kcal 蛋白質 14.8g 脂肪 17.1g 炭水化物 91.3g 塩分 2.9g	フチドック	エネルギー 90kcal
25日(木)	赤飯	天ぷら	筑前煮	冷奴	フルーツ	清汁	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 17.4g 炭水化物 81.2g 塩分 3.1g	いちごカステラ	エネルギー 89kcal
26日(金)	赤飯	鯖の沢煮	肉じゃが	ほうれん草の磯和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 574kcal 蛋白質 24.9g 脂肪 15.1g 炭水化物 79.8g 塩分 2.9g	たいやき	エネルギー 66kcal
27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 498kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 9.8g 炭水化物 74.1g 塩分 2.3g	ドーナツ	エネルギー 119kcal
29日(月)	ビビンバ		シューマイ	温泉卵		野菜スープ	エネルギー 544kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 19g 炭水化物 66.3g 塩分 2.4g	チーズ蒸しパン	エネルギー 97kcal
30日(火)	ごはん	白身魚のフライ	カリフラワーのソテー	いんげんのピーナッツ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.2g 脂肪 14.6g 炭水化物 78g 塩分 3.6g	今川焼	エネルギー 88kcal
31日(水)	夏野菜キーマカレー		和風サラダ	香の物	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 541kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 15.8g 炭水化物 81g 塩分 3.6g	牛乳フチケーキ	エネルギー 68kcal

