



令和4年9月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(木)	ごはん	魚の味噌チース焼き	ジャーマンポテト	コールスローサラダ	漬物	清汁	エネルギー 546kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 18.5g 炭水化物 68g 塩分 2.9g	抹茶オムレット	エネルギー 62kcal
2日(金)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	麩チャンフル	カリフラワーの梅肉和え		味噌汁	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 16.5g 炭水化物 66.6g 塩分 2.6g	牛乳フチケーキ	エネルギー 68kcal
3日(土)	ごはん	蒸し鳥の胡麻ソースかけ	茄子とピーマンの味噌炒め	ほうれん草のじゃこ和え		清汁	エネルギー 456kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 12.1g 炭水化物 58.1g 塩分 2.7g	もみじ饅頭	エネルギー 117kcal
5日(月)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	切干大根煮付	青梗菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 18.4g 炭水化物 69.1g 塩分 2.5g	いちごカステラ	エネルギー 133kcal
6日(火)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	生揚げのきのこあんかけ	白菜の柚子香和え		清汁	エネルギー 481kcal 蛋白質 25.3g 脂肪 12.7g 炭水化物 62.8g 塩分 1.8g	バームクーヘン	エネルギー 99kcal
7日(水)	ごはん	メンチカツ	野菜のじゃこ炒め	インゲンの生姜和え	漬物	味噌汁	エネルギー 521kcal 蛋白質 15.6g 脂肪 19.1g 炭水化物 69.6g 塩分 2.5g	あずきパイ	エネルギー 108kcal
8日(木)	栗ご飯	松風焼き	かぶと菊花のくず煮	茄子の揚げびたし		清汁	エネルギー 499kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 10.9g 炭水化物 71g 塩分 2.1g	ヨーグルトババロア	エネルギー 94kcal
9日(金)	栗ご飯	松風焼き	かぶと菊花のくず煮	里芋のずんだ和え		清汁	エネルギー 542kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 15.9g 炭水化物 74.7g 塩分 2.4g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
10日(土)	ごはん	お月見ハンバーグ	野菜ソテー	里芋のずんだ和え		味噌汁	エネルギー 604kcal 蛋白質 24.2g 脂肪 22.1g 炭水化物 75.2g 塩分 3.2g	おやついろいろ	エネルギー 84kcal
12日(月)	シーフードカレー		春雨サラダ	香の物	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 537kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 10.1g 炭水化物 89.9g 塩分 3.9g	チョコドーナツ	エネルギー 63kcal
13日(火)	ごはん	とんかつ	金平ごぼう	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 552kcal 蛋白質 15.3g 脂肪 15.6g 炭水化物 85.6g 塩分 2.3g	コーヒーゼリー	エネルギー 76kcal
14日(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き	野菜炒め	モロヘイヤの磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 519kcal 蛋白質 23g 脂肪 18g 炭水化物 63.9g 塩分 2.3g	栗まんじゅう	エネルギー 77kcal
15日(木)	ごはん	鶏肉のトマト煮込み	フロッコリーと卵の炒め物	マカロニサラダ		豆乳スープ	エネルギー 504kcal 蛋白質 24.9g 脂肪 13.7g 炭水化物 67.5g 塩分 2.5g	杏仁豆腐	エネルギー 91kcal
16日(金)	赤飯	鶏肉のおろしソース	茶碗蒸し	酢味噌和え	フルーツ	清汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 28.3g 脂肪 13.4g 炭水化物 70.1g 塩分 3.3g	季節の和菓子	エネルギー 77kcal

17日(土)	赤飯	鯖の西京焼き	野菜の精進揚げ	小松菜の錦和え	フルーツ	清汁	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 15.4g 炭水化物 70.7g 塩分 2.2g	季節の和菓子	エネルギー 77kcal
19日(月)	赤飯	天ぷら	茶碗蒸し	春菊の菊花和え	フルーツ	清汁	エネルギー 587kcal 蛋白質 25.9g 脂肪 17.7g 炭水化物 77.9g 塩分 3.8g	季節の和菓子	エネルギー 99kcal
20日(火)	ごはん	カレイの紅葉焼き	生揚げとほうれん草の煮びたし	もずく和え		かきたま汁	エネルギー 460kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 15.4g 炭水化物 55.6g 塩分 1.8g	水ようかん	エネルギー 93kcal
21日(水)	ごはん	麻婆豆腐	青梗菜の炒め物	オクラと蒸し鶏の和え物	漬物	中華スープ	エネルギー 550kcal 蛋白質 26g 脂肪 17g 炭水化物 69.4g 塩分 3.1g	かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 86kcal
22日(木)	ごはん	柳川風煮	ひじきの煮付け	茗荷風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 509kcal 蛋白質 21g 脂肪 15.6g 炭水化物 67.5g 塩分 3.2g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
23日(金)	パン	南瓜のクリームシチュー	いんげんのソテー	キャベツとほうれん草のサラダ	フルーツ		エネルギー 512kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 20.8g 炭水化物 59g 塩分 3.5g	おはぎ	エネルギー 45kcal
24日(土)	ピビンバ		ツナジャガ	温泉卵	漬物	わかめスープ	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 18.1g 炭水化物 63.5g 塩分 3.8g	はちみつケーキ	エネルギー 119kcal
26日(月)	ごはん	かに玉風卵焼き	シューマイ	野菜の中華和え		春雨スープ	エネルギー 524kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 17.2g 炭水化物 70.5g 塩分 3g	カステラ	エネルギー 89kcal
27日(火)	きのこごはん	鶏肉の和風パン粉焼き	冬瓜の炊き合わせ	揚げ茄子おろしぽん酢	フルーツ	清汁	エネルギー 566kcal 蛋白質 27.4g 脂肪 18.3g 炭水化物 70.5g 塩分 2.8g	フチドック	エネルギー 90kcal
28日(水)	きのこごはん	秋刀魚の塩焼き	筑前煮	フロッコリーのピーナッツ和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 585kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 19.7g 炭水化物 72.7g 塩分 3.7g	ヨーグルトケーキ	エネルギー 69kcal
29日(木)	きのこごはん	和風豆腐ハンバーグ	南瓜のいとこ煮	ほうれん草の辛子和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 11.3g 炭水化物 85.2g 塩分 3.3g	黒糖きなこパンケーキ	エネルギー 104kcal
30日(金)	ごはん	冷しゃぶ	さつまいものオレンジ煮	大根の塩昆布和え	漬物	味噌汁	エネルギー 588kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 21.7g 炭水化物 76.9g 塩分 2.5g	マロンババロア	エネルギー 132kcal

