



令和4年11月献立表

東大泉テイスーパービセセンター

(5387) 1021

1日(火)	ごはん	すぢ焼き風煮	茄子とピーマンの炒め物	温泉卵	味噌汁	ミルクくずもち	エネルギー - 82kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.9g 炭水化物 61.1g 塩分 2.2g
2日(水)	ごはん	白身魚の胡麻味噌かけ	根菜の金平	ほうれん草の磯和え	清汁	もみじ饅頭	エネルギー - 117kcal たんぱく質 22.2g 脂質 7.2g 炭水化物 71.7g 塩分 3.4g
3日(木)	ごはん	家常豆腐	茄子の辛味炒め	小松菜としらすのお浸し	かきたま汁	抹茶オムレット	エネルギー - 62kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.9g 炭水化物 63.5g 塩分 3.2g
4日(金)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	冬瓜の炊き合わせ	春菊の白和え	中華スープ	アッセーキ	エネルギー - 64kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.5g 炭水化物 60.5g 塩分 3.1g
5日(土)	ごはん	チキンカツ	スパゲティソース	ツナサラダ	コンソメスープ	マスカットゼリー	エネルギー - 67kcal たんぱく質 19g 脂質 20.8g 炭水化物 71.3g 塩分 2.5g
7日(月)	さつまいもカレー		キャベツサラダ	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	いちごムース	エネルギー - 59kcal たんぱく質 20g 脂質 22.2g 炭水化物 86.2g 塩分 3.5g
8日(火)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	豆腐とひじきの煮付け	青梗菜の錦和え	味噌汁	黒糖7千ヶーキ	エネルギー - 68kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.6g 炭水化物 67.4g 塩分 3.3g
9日(水)	ごはん	チキンのコーンマヨ焼き	インゲンのソテー	マセドアンサラダ	コンソメスープ	コーヒーマーゼ	エネルギー - 91kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.9g 炭水化物 66.3g 塩分 3.1g
10日(木)	ごはん	鱈の西京焼き	筑前煮風	さつまいもサラダ	清汁	ようかんロール	エネルギー - 117kcal たんぱく質 22g 脂質 15.4g 炭水化物 77.2g 塩分 2g
11日(金)	コーン茶飯	おでん煮	カリフラワーのソテー	ほうれん草の磯和え	味噌汁	ドーナツ	エネルギー - 119kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.7g 炭水化物 71.5g 塩分 4.2g
12日(土)	寿司	和風おろしハンバーグ	茶碗蒸し	野菜の柚子香和え	清汁	たいやき	エネルギー - 66kcal たんぱく質 38.6g 脂質 20.2g 炭水化物 73.2g 塩分 3.4g
14日(月)	ごはん	和風おろしハンバーグ	生揚げと青梗菜の煮びたし	いんげんの胡麻和え	味噌汁	おやついろいろ	エネルギー - 84kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.6g 炭水化物 68.6g 塩分 3g
15日(火)	パン	ポークシチュー	野菜のコンソメ煮	フロッコリーサラダ	清汁	おやついろいろ	エネルギー - 84kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.7g 炭水化物 57.9g 塩分 3.4g
16日(水)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き風	豆腐のきのこあんかけ	青梗菜のナムル	清汁	杏仁豆腐	エネルギー - 102kcal たんぱく質 24.7g 脂質 11.2g 炭水化物 63.6g 塩分 2.7g

17日(木)	ごはん	鶏の唐揚げ	切干大根煮	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	イカリキ- 516kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 12.9g 炭水化物 77.1g 塩分 2.5g	カステラ	イカリキ- 69kcal
18日(金)	ごはん	ポークチャック	ほうれん草のソテー	ひじきサラダ	コンニャク	味噌汁	イカリキ- 519kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 21.4g 炭水化物 61.6g 塩分 3.1g	チーズパウンドケーキ	イカリキ- 158kcal
19日(土)	牛丼		里芋のおかか和え	もやしの色とりろ	紅生姜	味噌汁	イカリキ- 554kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 14.3g 炭水化物 81.5g 塩分 3g	ワッフル	イカリキ- 90kcal
21日(月)	赤飯	カシイの煮付け	高野豆腐の卵とじ	小松菜と人参の辛子和え	フルーツ	味噌汁	イカリキ- 459kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 6g 炭水化物 72.1g 塩分 3g	抹茶パンケーキ	イカリキ- 104kcal
22日(火)	赤飯	鶏肉の野菜あんかけ	茄子の揚げびたし	春菊の胡麻和え	フルーツ	清汁	イカリキ- 459kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 8.3g 炭水化物 71.7g 塩分 3.1g	チョコドーナツ	イカリキ- 119kcal
23日(水)	赤飯	天ぷら	高野豆腐の炊き合わせ	酢味噌和え	フルーツ	清汁	イカリキ- 561kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 11.7g 炭水化物 89.7g 塩分 3.9g	バナナケーキ	イカリキ- 64kcal
24日(木)	スタミナ丼		さつまいも揚げと大根の煮物	温泉卵	中華スー	中華スー	イカリキ- 553kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 15.5g 炭水化物 79g 塩分 2.9g	バナナケーキ	イカリキ- 133kcal
25日(金)	ごはん	コロケ	おから煮	かぶと白菜の柚子香和え	漬物	味噌汁	イカリキ- 469kcal 蛋白質 12.4g 脂肪 13.6g 炭水化物 79.8g 塩分 2.6g	ワイン	イカリキ- 52kcal
26日(土)	ごはん	柳川風煮	じゃこ炒め	もずく酢	漬物	味噌汁	イカリキ- 542kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 18.7g 炭水化物 66.6g 塩分 3.2g	ココアケーキ	イカリキ- 134kcal
28日(月)	ごはん	鶏肉のトマトソース	ジャーマンポテト	マカロニサラダ		コンニャク	イカリキ- 498kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 14.8g 炭水化物 68.1g 塩分 3g	今川焼	イカリキ- 88kcal
29日(火)	ごはん	麻婆豆腐	エビシュー	青標菜の鶏和え	中華スー	中華スー	イカリキ- 556kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 19.2g 炭水化物 70.7g 塩分 2.6g	紅茶ミニケーキ	イカリキ- 68kcal
30日(水)	ごはん	肉豆腐	かぶとスロークオリーのカニカレーあんかけ	茄子の揚げびたし	漬物	味噌汁	イカリキ- 523kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 16.1g 炭水化物 71.8g 塩分 3.8g	あんドーナツ	イカリキ- 105kcal

