




# 令和4年1月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

2日(月)							エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g		エネルギー kcal
<b>お正月休み</b> 									
3日(火)							エネルギー kcal 蛋白質 g 脂肪 g 炭水化物 g 塩分 g		エネルギー kcal
4日(水)	シーフードカレー		香の物	マカロニサラダ	フルーツ	コンソメスープ	エネルギー 507kcal 蛋白質 14.2g 脂肪 15g 炭水化物 81.2g 塩分 3.7g	バウムクーヘン	エネルギー 83kcal
5日(木)	ゆかりごはん	お刺身盛り合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	賀正盛り合わせ	紅白なます	お雑煮	エネルギー 496kcal 蛋白質 25.7g 脂肪 8.4g 炭水化物 83.3g 塩分 4.1g	季節の和菓子	エネルギー 52kcal
6日(金)	ゆかりごはん	お刺身盛り合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	賀正盛り合わせ	紅白なます	お雑煮	エネルギー 495kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 8.4g 炭水化物 83.1g 塩分 4.1g	季節の和菓子	エネルギー 52kcal
7日(土)	ゆかりごはん	お刺身盛り合わせ	高野豆腐の炊き合わせ	賀正盛り合わせ	紅白なます	お雑煮	エネルギー 495kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 8.4g 炭水化物 83.1g 塩分 4.1g	季節の和菓子	エネルギー 52kcal
9日(月)	ごはん	豚肉の生姜炒め	生揚げと小松菜の煮びたし	春雨サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 530kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 21.1g 炭水化物 68.2g 塩分 3.3g	ほうじ茶フリン	エネルギー 12kcal
10日(火)	ごはん	鯖の香味焼き	大根のそぼろあんかけ	柚子風味和え	漬物	すまし汁	エネルギー 446kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.8g 炭水化物 60.5g 塩分 2.9g	コーヒーゼリー	エネルギー 76kcal
11日(水)	パン	冬野菜のクリームシチュー	スパゲティソテー	花野菜のサラダ	フルーツ		エネルギー 552kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 21.4g 炭水化物 73.9g 塩分 2.6g	水ようかん	エネルギー 46kcal
12日(木)	ごはん	鶏肉の中華風野菜あんかけ	金平れんこん	春菊の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 12g 炭水化物 69.2g 塩分 2.6g	チョコチップケーキ	エネルギー 145kcal
13日(金)	ごはん	ハンバーグきのこソース	ほうれん草ソテー	かぼちゃサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 553kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 23.1g 炭水化物 71.6g 塩分 4.3g	いちごゼリー	エネルギー 48kcal
14日(土)	ごはん	すき焼き風煮	茄子の味噌炒め	温泉卵	漬物	すまし汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 17.6g 炭水化物 63.1g 塩分 2.1g	レーズンケーキ	エネルギー 127kcal
16日(月)	ごはん	とんかつ	おから煮	いんげんのごま醤油和え		味噌汁	エネルギー 462kcal 蛋白質 14.7g 脂肪 14.3g 炭水化物 71.1g 塩分 2.8g	抹茶ババロア	エネルギー 63kcal
17日(火)	ごはん	鶏肉のトマトソース	かぶのコンソメ煮	ポパイサラダ		コンソメスープ	エネルギー 418kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 10.8g 炭水化物 63.3g 塩分 3.2g	チーズパウンドケーキ	エネルギー 149kcal

18日(水)	親子丼		切干大根煮付	春雨サラダ		味噌汁	エネルギー 464kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 6.9g 炭水化物 82.3g 塩分 3.7g	黒ごまフリ ン	エネルギー 64kcal
19日(木)	ごはん	肉団子の 甘酢炒め	茄子と鶏肉の 煮物	野菜の中華和 え		中華風 卵スー プ	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 18.9g 炭水化物 78.8g 塩分 3.9g	フリ ン	エネルギー 46kcal
20日(金)	ごはん	鶏肉の 塩麹焼き	にんじんしり しり	小松菜のわさ びマヨネーズ 和え		味噌汁	エネルギー 486kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 17.4g 炭水化物 64.7g 塩分 3.3g	おさつぜん ざい	エネルギー 84kcal
21日(土)	ごはん	テミグラス ハンバーグ	いんげんのソ テー	フレンチサラ ダ		コンソ メスー プ	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 17.7g 炭水化物 67.9g 塩分 4.9g	みるくくず もち	エネルギー 58kcal
23日(月)	赤飯	鶏肉の 梅焼き	レンコンとさ つま揚げの炒 め物	ポテトサラダ	フルーツ	味噌汁	エネルギー 518kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 16g 炭水化物 77.4g 塩分 4.2g	たいやき	エネルギー 81kcal
24日(火)	赤飯	天ぷら	かぶとフロッ コリーのカニ カマあんかけ	小松菜のから し和え	フルーツ	すまし 汁	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 12g 炭水化物 77.3g 塩分 3.9g	チョコパウ ム	エネルギー 97kcal
25日(水)	赤飯	カレイの 煮付け	がんもの炊き 合わせ	春菊の胡麻和 え	フルーツ	豚汁	エネルギー 480kcal 蛋白質 25.6g 脂肪 10.8g 炭水化物 73.9g 塩分 3.3g	もみじ饅頭	エネルギー 131kcal
26日(木)	ごはん	鶏肉の 粒マスタード 焼き	里芋の煮物	白酢和え	漬物	味噌汁	エネルギー 495kcal 蛋白質 23g 脂肪 16.1g 炭水化物 68.8g 塩分 3.3g	ヨーグルト ケーキ	エネルギー 70kcal
27日(金)	中華丼		エビシューマ イ	三色ナムル	漬物	中華 スー プ	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 14.8g 炭水化物 72.8g 塩分 3.1g	杏仁豆腐	エネルギー 92kcal
28日(土)	ごはん	白身魚 フライ	ひじきの煮付 け	フロッコリー のピーナッツ 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 466kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 12.4g 炭水化物 76.6g 塩分 2.8g	抹茶パン ケーキ	エネルギー 98kcal
30日(月)	ごはん	鯖の 味噌煮	麩チャンフ ルー	酢の物		すまし 汁	エネルギー 479kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 16.5g 炭水化物 64.5g 塩分 2.8g	おやついろ いろ	エネルギー 124kcal
31日(火)	ごはん	豚肉と 大根の煮物	野菜炒め	白菜の柚子和 え		味噌汁	エネルギー 491kcal 蛋白質 15.4g 脂肪 20.6g 炭水化物 63.5g 塩分 2.7g	おやついろ いろ	エネルギー 124kcal

