



# 平成28年12月献立表

東大泉テイサービスセンター

(5387) 1021

1日(木)	ハヤシライス		フレンチサラダ	フルーツ	香の物	コンソメスープ	エネルギー 597kcal 蛋白質 20g 脂肪 21.5g 炭水化物 78.7g 塩分 3.6g	チョコレート トババロア	エネルギー 79kcal
2日(金)	ごはん	鶏の唐揚げ	筑前煮風	菜の花の辛し 和え	漬物	味噌汁	エネルギー 486kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 10.5g 炭水化物 73.3g 塩分 3.2g	ミルクくず もち	エネルギー 78kcal
3日(土)	ごはん	鰯の煮付け	スパゲティソー テー	ポテトサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 449kcal 蛋白質 20g 脂肪 7.2g 炭水化物 73.2g 塩分 2.7g	白玉ぜんざ い	エネルギー 84kcal
5日(月)	ごはん	肉団子の 甘酢炒め	ひじきの煮付	フロッコリーの ツナサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 17.7g 炭水化物 75.6g 塩分 4.1g	人形焼	エネルギー 81kcal
6日(火)	ごはん	鯖の韓国風 漬焼き	大根のそぼろ 煮	いんげんの胡 麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 14.9g 炭水化物 66.4g 塩分 3.2g	プリン	エネルギー 52kcal
7日(水)	ごはん	かに玉 あんかけ	アスパラと豚 肉のソーテー	カリフラワー の梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 18.6g 炭水化物 69.1g 塩分 3.6g	さつまい ケーキ	エネルギー 142kcal
8日(木)	ごはん	鯖の 幽庵焼き	切干大根の煮 付	青梗菜と葱の サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 9.1g 炭水化物 68.4g 塩分 3.6g	オレンジゼ リー	エネルギー 85kcal
9日(金)	ごはん	肉豆腐	茄子の味噌炒 め	春雨の和風サ ラダ	漬物	清汁	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 18.2g 炭水化物 75g 塩分 4.5g	いちごム ース	エネルギー 52kcal
10日(土)	ごはん	鶏肉の粒マス タード 焼き	生揚げと小松 菜の煮物	もやしのおか か和え	漬物	味噌汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 24.8g 脂肪 13.8g 炭水化物 57.3g 塩分 2.8g	りんごケー キ	エネルギー 135kcal
12日(月)	ごはん	鮭の ムニエル	野菜炒め	青梗菜のわさ び和え	漬物	味噌汁	エネルギー 431kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 8.9g 炭水化物 63.6g 塩分 3.5g	バームクー ヘン	エネルギー 118kcal
13日(火)	ごはん	すき焼き 風煮	フロッコリー とかにの炒め 物	なめことオク ラの とろろ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 14.9g 炭水化物 66.1g 塩分 3.5g	ミルクくず もち	エネルギー 67kcal
14日(水)	ごはん	鱈の野菜 あんかけ	がんもの煮付	ひじきの マリネ	漬物	味噌汁	エネルギー 463kcal 蛋白質 22g 脂肪 10g 炭水化物 68.7g 塩分 3.3g	オレンジゼ リー	エネルギー 85kcal
15日(木)	ピラフ	ロースト チキン	南瓜サラダ	カクテル フルーツ		ミネスト ローネ	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 19.9g 炭水化物 79.5g 塩分 3.3g	ケーキ	エネルギー 117kcal
16日(金)	ピラフ	ポーク ソーテー	ミモザサラダ	カクテル フルーツ		コーン スープ	エネルギー 700kcal 蛋白質 25.3g 脂肪 28.6g 炭水化物 81g 塩分 3.6g	ケーキ	エネルギー 117kcal

17日(土)	ピラフ	ミートローフ	盛り合わせサラダ	カクテルフルーツ		クラムチャウダー	エネルギー- 688kcal 蛋白質 27.3g 脂肪 26.8g 炭水化物 79.9g 塩分 4.3g	ケーキ	エネルギー- 117kcal
19日(月)	カレーライス		ツナサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー- 553kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 19.4g 炭水化物 71.7g 塩分 3.6g	ココアケーキ	エネルギー- 127kcal
20日(火)	ごはん	鯖のおろし煮	炒り豆腐	きゅうりの梅肉和え	漬物	味噌汁	エネルギー- 458kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 9.9g 炭水化物 66.3g 塩分 3.2g	白玉ぜんざい	エネルギー- 91kcal
21日(水)	ごはん	ハンバーグのトマトソースがけ	南瓜の煮物	ほうれん草のしらす和え	漬物	コンソメスープ	エネルギー- 502kcal 蛋白質 18g 脂肪 12g 炭水化物 78.8g 塩分 3.9g	レーズン蒸しパン	エネルギー- 98kcal
22日(木)	ごはん	麻婆豆腐	アスパラとハムのソテー	にらともやしのみじん切	漬物	卵スープ	エネルギー- 465kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 14.7g 炭水化物 60.9g 塩分 3.6g	バナナケーキ	エネルギー- 138kcal
23日(金)	ごはん	A.豚肉の生姜焼き B.豚肉の塩ダレ焼き	いんげんのソテー	もずく和え	漬物	味噌汁	エネルギー- 499kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 15.9g 炭水化物 68.4g 塩分 3.6g	バームクーヘン	エネルギー- 118kcal
24日(土)	ごはん	A.ほきの甘酢あんかけ B.ほきの茸あんかけ	金平ごぼう	小松菜とかにかまの胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー- 487kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 10.1g 炭水化物 75.8g 塩分 4g	オレンジムース	エネルギー- 46kcal
26日(月)	赤飯	たらの西京焼き	野菜の精進揚げ	キャベツの香りしらす和え	フルーツ	清汁	エネルギー- 446kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 7.8g 炭水化物 72.4g 塩分 2.6g	ホットケーキ	エネルギー- 224kcal
27日(火)	赤飯	天ぷら	高野豆腐の炊き合わせ	胡瓜としらすの酢の物	フルーツ	清汁	エネルギー- 422kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 5.1g 炭水化物 72.8g 塩分 3.2g	ホットケーキ	エネルギー- 224kcal
28日(水)	赤飯	鮭の粕漬け	蟹と冬瓜の葛煮	白酢和え	フルーツ	清汁	エネルギー- 418kcal 蛋白質 25.1g 脂肪 6.9g 炭水化物 61.8g 塩分 3g	ホットケーキ	エネルギー- 224kcal
29日(木)	ごはん	八宝菜	さつまいものしモン煮	菜の花のお浸し	漬物	中華スープ	エネルギー- 495kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 11.7g 炭水化物 75g 塩分 3.3g	ミルクくずもち	エネルギー- 78kcal
30日(金)	ごはん	かれの紅葉焼き	なすのそぼろあんかけ	春菊の柚子風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー- 512kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 19.8g 炭水化物 61.6g 塩分 3g	抹茶ババロア	エネルギー- 146kcal

