



令和4年2月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

1日(火)	ごはん	豚バラと大根の煮物	野菜炒め	白菜の柚子香和え	漬物	味噌汁	ストロベリーババロア	エネルギー 78kcal たんぱく質 19.9g 脂質 24.6g 炭水化物 64.6g 塩分 3.1g
2日(水)	ごはん	鱈と豆腐の千ヶ	ハムとほうれん草の炒め物	さつまいもサラダ	漬物	味噌汁	かりんとうドーナツ	エネルギー 95kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.9g 炭水化物 77.7g 塩分 4.4g
3日(木)	大豆入り炊き込みご飯	和風卵焼き	いわしの梅煮	もやしのおかか和え	煮豆	けんちん汁	鬼ケーキ	エネルギー 205kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.9g 炭水化物 68.9g 塩分 3.7g
4日(金)	ごはん	揚げ鶏の葱ソース	おから煮	大根サラダ	漬物	中華スープ	今川焼	エネルギー 88kcal たんぱく質 22g 脂質 17.3g 炭水化物 74.7g 塩分 3.5g
5日(土)	麦飯	豚肉の味噌焼き	小松菜の炒り煮	とろろ	漬物	清汁	いちごゼリー	エネルギー 43kcal たんぱく質 19.2g 脂質 28.4g 炭水化物 67.7g 塩分 3.3g
7日(月)	ごはん	鶏肉の照り焼き	スパゲティソース	いんげんの生姜和え	漬物	かき玉スープ	抹茶蒸しパン	エネルギー 97kcal たんぱく質 21.7g 脂質 9.3g 炭水化物 65.3g 塩分 2.9g
8日(火)	ごはん	A.鰹の沢煮あんかけ B.あじの甘酢あんかけ	茄子の辛味炒め	にらともやしのナムル	漬物	味噌汁	ふるさとリンゴケーキ	エネルギー 483kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.5g 炭水化物 64.1g 塩分 3.2g
9日(水)	きのこカレーライス		香の物	卵サラダ	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	プリン	エネルギー 615kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.8g 炭水化物 81.6g 塩分 3.6g
10日(木)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	じゃが芋のカレー炒め	ほうれん草の錦和え	漬物	清汁	人形焼	エネルギー 489kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.8g 炭水化物 66.7g 塩分 2.7g
11日(金)	ごはん	豚肉の生姜焼き	がんもの煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	漬物	味噌汁	豆入りパウンドケーキ	エネルギー 548kcal たんぱく質 23g 脂質 18.4g 炭水化物 68.8g 塩分 3.3g
12日(土)	パン	トマトクリームシチュー	ほうれん草ソテー	マカロニサラダ	フルーツ		ミルクくずもち	エネルギー 587kcal たんぱく質 22.9g 脂質 27g 炭水化物 62.4g 塩分 2.8g
14日(月)	ハヤシライス		ツナサラダ	香の物	マッシュマロヨーグルト	コンソメスープ	チョコレートババロア	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16g 炭水化物 81.6g 塩分 3.3g
15日(火)	ごはん	鶏つくねのみぞれあんかけ	金平ごぼう	春菊の柚子風味和え	漬物	味噌汁	小倉クリームオムレット	エネルギー 534kcal たんぱく質 26.3g 脂質 13.8g 炭水化物 74.4g 塩分 3.6g
16日(水)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	もやし炒め	キャベツの胡麻マヨネーズ	漬物	味噌汁	ケーキ	エネルギー 497kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.7g 炭水化物 63.2g 塩分 3.7g

17日(木)	ごはん	チーズハンバーグ	いんげんのソテー	ポテトサラダ	漬物	コンソメスープ	オレンジムース	エネルギー 571kcal たんぱく質 18.3g 脂質 23.1g 炭水化物 71g 塩分 3.1g
18日(金)	ごはん	鯖の味噌煮	ツナの桜煮	ひじきサラダ	漬物	清汁	小倉蒸しパン	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.4g 炭水化物 64.6g 塩分 2.4g
19日(土)	ごはん	鶏肉の和風パン粉焼	切干大根煮	カリフラワーの梅肉和え	漬物	味噌汁	黒糖まんじゅう	エネルギー 497kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.5g 炭水化物 78.3g 塩分 3g
21日(月)	ごはん	A.白身魚きのこソース B.白身魚トマトソース	青梗菜のピリ辛炒め	フロッコリーのサラダ	漬物	コンソメスープ	小倉あんぱい	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.7g 炭水化物 76g 塩分 4g
22日(火)	ごはん	柳川風煮	ふろふき大根	小松菜とかにかまの胡麻和え	漬物	清汁	ピーチゼリー	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.7g 炭水化物 68.1g 塩分 3.4g
23日(水)	ごはん	鶏肉のコーンマヨ焼	アスパラソテー	きゃべつのかり和え	漬物	コンソメスープ	フッセケーキ	エネルギー 457kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.7g 炭水化物 61.8g 塩分 3.1g
24日(木)	赤飯	松風焼き	五目豆	白酢和え	フルーツ	清汁	ミルクキャラメルパウム	エネルギー 494kcal たんぱく質 27.1g 脂質 10.3g 炭水化物 71.8g 塩分 3.3g
25日(金)	赤飯	天ぷら	南瓜のどぼろ煮	もずく酢	フルーツ	清汁	抹茶パンケーキ	エネルギー 528kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 85.2g 塩分 3.4g
26日(土)	赤飯	鯖の西京焼	里芋のえびあんかけ	菜の花の辛子和え	フルーツ	清汁	バナナケーキ	エネルギー 451kcal たんぱく質 24.9g 脂質 7.9g 炭水化物 67.8g 塩分 2.8g
28日(月)	ごはん	麻婆豆腐	海老シュウマイ	きゅうりとしらずの和え物	漬物	卵スープ	レーズン蒸しパン	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.8g 炭水化物 70g 塩分 3.5g

