



# 令和3年12月献立表

東大泉テイサービスセンター (5387) 1021

1日(水)	ごはん	肉豆腐	フロッコリーのかに風味あんかけ	茄子の揚げ煮だし	漬物	味噌汁	抹茶オムレット エネルギー 62kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 16.1g 炭水化物 70.7g 塩分 3.8g
2日(木)	シーフードカレー	香の物	ハムサラダ		フルーツヨーグルト	コンソメスープ	レモンケーキ エネルギー 77kcal 蛋白質 15.3g 脂肪 10.5g 炭水化物 80.9g 塩分 3g
3日(金)	ごはん	かに五福卵焼き	アスパラと豚肉のソテー	春両サラダ	漬物	野菜輪	豆入り蒸しパン エネルギー 86kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 18.7g 炭水化物 67g 塩分 3.7g
4日(土)	ごはん	Aハンバーグチーズ焼き Bハンバーグクリームソース	ほうれん草ソテー	大根サラダ	漬物	コンソメスープ	たいやき エネルギー 66kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 18.2g 炭水化物 65.1g 塩分 3.5g
6日(月)	ごはん	鮭のにら味噌焼き	炒り豆腐	カレーポテトサラダ	漬物	清汁	黒糖ケーキ エネルギー 68kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 15.2g 炭水化物 69.1g 塩分 3.4g
7日(火)	ごはん	揚げ鶏のみぞれ和え	南瓜のそぼろあん	ほうれん草の胡麻和え		味噌汁	ズリン エネルギー 52kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 15g 炭水化物 76.5g 塩分 2.9g
8日(水)	パン	クリームシチュー	白菜の炒め物	卵のサラダ	フルーツ		りんごケーキ エネルギー 118kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 19.8g 炭水化物 58.1g 塩分 3.2g
9日(木)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	ふろふき大根	フロッコリーピーナッツ和え	漬物	清汁	ようかんロール エネルギー 117kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 15.4g 炭水化物 67.4g 塩分 2.7g
10日(金)	ごはん	A鶏肉の梅しそ焼き B鶏肉の山椒味噌焼き	肉じゃが	春菊の白和え	漬物	清汁	ぶどうゼリー エネルギー 67kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 9.4g 炭水化物 69.9g 塩分 2.8g
11日(土)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	ひじきの煮付け	辛子酢和え	漬物	味噌汁	ズチドック エネルギー 90kcal 蛋白質 10.8g 脂肪 12g 炭水化物 68.9g 塩分 3g
13日(月)	ごはん	柳川風煮	茄子の辛味炒め	もやしときゅうりの梅肉和え	漬物	味噌汁	ヨーグルトババロア エネルギー 87kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 18.9g 炭水化物 67.3g 塩分 2.6g
14日(火)	中華丼	焼売	青梗菜と葱のサラダ		漬物	中華スープ	南瓜蒸しパン エネルギー 79kcal 蛋白質 19.3g 脂肪 12g 炭水化物 66g 塩分 2.9g
15日(水)	ごはん	治部煮	いんげんソテー	キャベツの胡麻マヨネーズ	漬物	豚汁	今川焼 エネルギー 68kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 14.1g 炭水化物 66.9g 塩分 2.9g
16日(木)	赤飯	鶏肉の香り蒸し	がんもの煮物	春菊の磯和え	フルーツ	味噌汁	おからケーキ エネルギー 68kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 12.3g 炭水化物 73.8g 塩分 2.6g

17日(金)	赤飯	赤魚の粕漬汁	野菜の精選揚げ	白菜のゆかり和え	フルーツ	清汁	もみじ饅頭 エネルギー 117kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 9.5g 炭水化物 77.4g 塩分 2.5g
18日(土)	赤飯	豆腐ステーキ	金平ごぼう	青菜の錦和え	フルーツ	清汁	黒糖きなこパンケーキ エネルギー 104kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 19.7g 炭水化物 74.4g 塩分 2.9g
20日(月)	うどん	天ぷら	柚子風味和え	温泉卵	フルーツ盛り合わせ		フラウニー エネルギー 127kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 19.2g 炭水化物 65.7g 塩分 2.8g
21日(火)	コンソメライス	ミートローフ	もやしの彩りサラダ		フルーツ盛り合わせ	コンソメスープ	フラウニー エネルギー 127kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 17.9g 炭水化物 80.9g 塩分 2.5g
22日(水)	コンソメライス	ミックスフライ	ツナサラダ		フルーツ盛り合わせ	コンソメスープ	フラウニー エネルギー 127kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 17.8g 炭水化物 84.5g 塩分 2.2g
23日(木)	ごはん	鱈の幽産焼き	南瓜のいとこ煮	小松菜のわさび和え	漬物	味噌汁	ピーチゼリー エネルギー 51kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 10.7g 炭水化物 82.7g 塩分 2.6g
24日(金)	ハヤシライス	香の物	フレンチサラダ		フルーツヨーグルト	コンソメスープ	ミルクキャラメルパウダー エネルギー 84kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 19.5g 炭水化物 79.5g 塩分 3.2g
25日(土)	ピラフ	タンドリーチキン	フロッコリーサラダ		いちごムース	クラムチャウダー	シュークリーム エネルギー 68kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 24.1g 炭水化物 64.8g 塩分 2.7g
27日(月)	ごはん	酢鶏	カリフラワー炒め	中華ナムル	漬物	味噌汁	小倉あんパイ エネルギー 140kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 11.4g 炭水化物 67.5g 塩分 3.7g
28日(火)	ごはん	豚肉の生姜焼き	筑前煮風	もずく酢	漬物	味噌汁	抹茶蒸しパン エネルギー 97kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 16.5g 炭水化物 72.7g 塩分 3.6g
29日(水)	ごはん	ほっけみりん器油焼き	里芋の煮物	酢味噌和え		清汁	バニラババロア エネルギー 101kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 7.7g 炭水化物 70.5g 塩分 3g
30日(木)	牛丼	切干大根の煮付	焼き茄子		漬物	雷汁	カステラ エネルギー 89kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 15.7g 炭水化物 79.7g 塩分 2.9g

