



# 平成29年6月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(木)	親子丼		ひじき煮付	春菊の胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 508kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 10.2g 炭水化物 77.7g 塩分 3.4g	人形焼	エネルギー 81kcal
2日(金)	シーフードカレー		ハムと玉葱のサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 594kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 15.6g 炭水化物 86.2g 塩分 4g	あんドーナッツ	エネルギー 105kcal
3日(土)	ごはん	A.豚肉のケチャップ炒め B.豚肉のポン酢炒め	里芋の煮物	小松菜の錦和え	漬物	味噌汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 15.9g 炭水化物 72.5g 塩分 3.5g	バナラババロア	エネルギー 114kcal
5日(月)	ごはん	鮭のにらみそ焼き	高野豆腐の煮物	ほうれん草のわさびマヨネーズ和え	漬物	清汁	エネルギー 486kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 13.7g 炭水化物 63.9g 塩分 3.3g	水ようかん	エネルギー 56kcal
6日(火)	ごはん	白すずきのラビコットソース	ポトフ	いんげんのピーナツ和え	漬物	とうもろこしスープ	エネルギー 578kcal 蛋白質 24.1g 脂肪 15.6g 炭水化物 83.2g 塩分 2.8g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
7日(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き	かぶのえびあんかけ	茄子の酢醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 501kcal 蛋白質 21.3g 脂肪 15.5g 炭水化物 64.7g 塩分 3.1g	ミルクキャラメルバウム	エネルギー 126kcal
8日(木)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	ハムとほうれん草の炒め物	とろろ芋	漬物	味噌汁	エネルギー 494kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 17.6g 炭水化物 65.3g 塩分 2.7g	チョコ蒸しパン	エネルギー 154kcal
9日(金)	ごはん	鶏肉の野菜蒸し	生揚げと小松菜の煮浸し	さつま芋サラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 512kcal 蛋白質 21.5g 脂肪 11.7g 炭水化物 78.1g 塩分 2.8g	マフィン	エネルギー 89kcal
10日(土)	ごはん	鯖の塩焼き	南瓜のいとこ煮	チンゲン菜のナムル	漬物	味噌汁	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 13.7g 炭水化物 79g 塩分 3.4g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
12日(月)	ごはん	鶏肉のフロッコリー炒め	ツナの桜煮	里芋のずんだ和え	漬物	とうもろこしスープ	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 13.1g 炭水化物 85.1g 塩分 2.8g	りんご蒸しパン	エネルギー 90kcal
13日(火)	ごはん	豚肉の山椒味噌焼き	麩チャンプル	冷奴	漬物	清汁	エネルギー 498kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 17.8g 炭水化物 55.7g 塩分 2.6g	ストロベリーババロア	エネルギー 96kcal
14日(水)	ごはん	白身魚のトマトソース	アスパラと豚肉のソテー	マカロニサラダ	漬物	中華スープ	エネルギー 475kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 14.5g 炭水化物 61.6g 塩分 3.3g	コーヒーゼリー	エネルギー 98kcal
15日(木)	ごはん	和風ハンバーグの茸ソース	さつま揚げと大根の煮物	ツナサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 458kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 10.1g 炭水化物 70.2g 塩分 3.6g	ケーキバイキング	エネルギー 124kcal
16日(金)	山菜ご飯	かれいの煮付け	いんげんのソテー	トマトときゅうりの和え物	漬物	味噌汁	エネルギー 397kcal 蛋白質 20.1g 脂肪 5.2g 炭水化物 65.1g 塩分 4.4g	ケーキバイキング	エネルギー 124kcal

17日(土)	ごはん	酢鶏	えびしゅうまい	ほうれん草のピーナツ和え	漬物	ニラの中華風スープ	エネルギー 517kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 11.3g 炭水化物 78.3g 塩分 3.9g	ケーキバイキング	エネルギー 124kcal
19日(月)	ごはん	ホキのフリッター	さつまいもとりんごの煮物	野菜のごま醤油和え	漬物	味噌汁	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 12.8g 炭水化物 81.5g 塩分 2.7g	紅葉まんじゅう	エネルギー 117kcal
20日(火)	ごはん	かに玉	金平ごぼう	おくらと長芋の磯和え	漬物	中華スープ	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 14.4g 炭水化物 74.9g 塩分 3.7g	マフィン	エネルギー 89kcal
21日(水)	ハヤシライス		キャベツのじゃこサラダ	フルーツヨーグルト	香の物	コンソメスープ	エネルギー 646kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 19g 炭水化物 93.6g 塩分 4.1g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
22日(木)	ごはん	麻婆豆腐	フロッコリーとかにの炒め物	鶏と春雨の和え物	漬物	野菜スープ	エネルギー 555kcal 蛋白質 25.8g 脂肪 16.9g 炭水化物 72.3g 塩分 3.3g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
23日(金)	ごはん	ロースとんかつ	がんもの炊き合わせ	菜の花の柚子風味和え	漬物	味噌汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 16.5g 炭水化物 78g 塩分 2.9g	バナナケーキ	エネルギー 135kcal
24日(土)	ごはん	タラの粒マスタード焼き	肉じゃが	切干大根のサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 12.8g 炭水化物 72.1g 塩分 3.5g	プリン	エネルギー 52kcal
26日(月)	赤飯	天ぷら	筑前煮	もずく和え	フルーツ	清汁	エネルギー 520kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 11.7g 炭水化物 81.2g 塩分 4.3g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
27日(火)	赤飯	冷しゃぶ	ゴーヤチャンプルー	ひじきサラダ	フルーツ	清汁	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 22g 炭水化物 67.2g 塩分 3.8g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
28日(水)	赤飯	からすがれいのずんだのせ	野菜の精進揚げ	紅白なます	フルーツ	清汁	エネルギー 522kcal 蛋白質 16.7g 脂肪 15.1g 炭水化物 78.9g 塩分 2.5g	ロールケーキ	エネルギー 223kcal
29日(木)	ごはん	鯖の味噌煮	ジャーマンポテト	小松菜と油揚げのお浸し	漬物	清汁	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 18.4g 炭水化物 66.7g 塩分 3.1g	レーズン蒸しパン	エネルギー 95kcal
30日(金)	ごはん	A.鯖の野菜あんかけ B.鯖のおろし煮	茄子の味噌炒め	マカロニサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.8g 脂肪 15.8g 炭水化物 68.3g 塩分 3g	水無月	エネルギー 115kcal

