

〇〇 11月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
昼食		ご飯 中華スープ 八宝菜 さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 青梗菜の炒め物 きゅうりの酢の物 パイン缶	ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース 南瓜含め煮 もやしサラダ 黄桃缶	エネルギー 480 kcal	471 kcal	417 kcal	469 kcal				
3時		プチドッグプレーン 100 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	ロールケーキ 113 kcal	バームクーヘン 135 kcal								
		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
昼食		菜飯 味噌汁 ミックスフライ(鶏・コロッケ) 大根のかにあんかけ ブロッコリーのミモザサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 かれいの煮つけ 野菜炒め インゲンのマヨ和え パイン缶	A 鶏肉のケチャップ煮 B 鶏肉のクリーム煮 ご飯 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーサラダ フルーツ(バナナ) 選択A 480 kcal 選択B 498 kcal	ご飯 中華スープ 生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 さわらの生姜焼き 切り昆布煮付け 白菜の甘酢和え カクテル缶	ご飯 味噌汁 かき揚げ 里芋のそぼろ煮 小松菜の柚子風味和え 漬物	エネルギー・塩分 539 kcal	495 kcal	441 kcal	448 kcal		
3時		パンケーキ 87 kcal	たいやき 132 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	ゼリー 73 kcal	バームクーヘン 135 kcal	あんぱん 105 kcal						
		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
昼食		A ますのタルタルソースかけ B 鶏肉のタルタルソースかけ ご飯 味噌汁 レンコンの煮物 オクラのなめたけ和え パイン缶 選択A 491 kcal 選択B 488 kcal	チキンカレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き がんもの煮物 インゲンの胡麻和え みかん缶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炊き合わせ ピーマンのピリ辛炒め マカロニサラダ 漬物	ご飯 かき玉スープ 豆腐のうま煮 ギョーザ もやしのナムル 黄桃缶	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草ときのこの炒め物 とろろ芋 カクテル缶	エネルギー	491 kcal	562 kcal	528 kcal		
3時		手作りおやつ	手作りおやつ	プリン 108 kcal	プチドッグプレーン 100 kcal	たいやき 132 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal						
		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
昼食		ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 湯豆腐 南瓜サラダ フルーツ(オレンジ)	A 鶏肉の梅香焼き B 鶏肉の胡麻焼き ご飯 味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 黄桃缶 選択A 483 kcal 選択B 490 kcal	けんちんうどん 厚焼き玉子 和風サラダ カクテル缶	ソースカツ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 パイン缶	ご飯 コンソメスープ たらのムニエル じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え みかん缶	ご飯 すまし汁 豚肉の葱風味ソースかけ 茄子の味噌炒め 青梗菜のおかか和え 漬物	エネルギー	495 kcal	430 kcal	481 kcal		
3時		バームクーヘン 135 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	クリームパン 131 kcal	フルーチェ 56 kcal	たいやき 132 kcal	ロールケーキ 113 kcal						
		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)					
昼食		ご飯 味噌汁 親子煮 もやしの炒め物 ほうれん草の磯和え カクテル缶	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の田舎煮 小松菜の辛子和え 漬物	里芋の炊き込みご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ピーマンのカレー炒め コーンサラダ フルーツ(バナナ)	A さわらの南蛮漬け B 鶏肉の南蛮漬け ご飯 味噌汁 ひじき煮 キャベツのしそ和え 黄桃缶 選択A 514 kcal 選択B 497 kcal			エネルギー	509 kcal	514 kcal			
3時		ゼリー 73 kcal	パンケーキ 87 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal								

勤労感謝の日(11月23日)

日本では古くから、新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と1年の感謝を神様に捧げる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」日として、祝日になりました。

新米

日本は古事記や日本書紀で「瑞穂(みずみずしく稲が実ること)の国」と記されたように、古くからお米を大切にしてきました。消費者庁が定める基準によると、新米は精米の場合、「生産された年の12月31日までに精白され、容器に入れられ、もしくは包装された」米だけを指します。つまり、新米と表示できるのは、収穫後の10月頃から12月頃までの限定。水分をたっぷりを含み、もちもち、ツヤツヤ、ふっくらとした炊きあがり、新米ならではの味わいです。



13(月)、14(火)は手作りおやつのため栄養価は入っていません。

*都合により献立を変更することがあります。