

〇〇 12月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

|    |   |  |  |  |  |   |       |
|----|---|--|--|--|--|---|-------|
| 屋食 | 12月   |  |  | 1(金)   |  | 2(土)  |       |
|    |   |  |  | ご飯<br>中華スープ<br>鶏肉と白菜の中華炒め<br>シューマイ<br>春雨サラダ<br>みかん缶<br>523 kcal  | ご飯<br>けんちん汁<br>さばの塩焼き<br>南瓜含め煮<br>青梗菜のお浸し<br>漬物<br>477 kcal  |   |       |
| 3時 |   |  |  | プチドック 100 kcal   | プリン 108 kcal   |   |       |
| 屋食 | 4(月)  | 5(火)   | 6(水)   | 7(木)   | 8(金)   |   | 9(土)  |
|    | 三色丼<br>すまし汁<br>ふろふき大根<br>ほうれん草とえのきの和え物<br>黄桃缶<br>エネルギー 433 kcal                                       | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と野菜のさっぱり和え<br>カリフラワーのクリーム煮<br>小松菜のピーナッツ和え<br>漬物<br>528 kcal | A たらのマヨネーズ焼き<br>B たらのカレー風味焼き<br>ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の煮物<br>インゲンの胡麻ドレ和え<br>漬物<br>選択A 486 kcal<br>選択B 438 kcal | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のさっぱり煮<br>金平ごぼう<br>白菜のゆかり和え<br>フルーツ(キウイ)<br>422 kcal  | ピラフ<br>コーンポタージュ<br>ミートローフ<br>フライ<br>サラダ<br>667 kcal  | ピラフ ホワイトソース<br>コーンポタージュ<br>ミートローフ<br>フライ<br>サラダ<br>710 kcal                   |       |
| 3時 | バームクーヘン 135 kcal  | ロールケーキ 113 kcal  | たいやき 106 kcal  | パンケーキ 87 kcal  | いちごパバロア 126 kcal   | チョコパバロア kcal  |       |
| 屋食 | 11(月)   | 12(火)  | 13(水)  | 14(木)  | 15(金)  |   | 16(土) |
|    | ご飯<br>中華スープ<br>鶏肉の焼肉だれ焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>青梗菜のナムル<br>漬物<br>エネルギー 460 kcal                              | ご飯<br>味噌汁<br>ますのマリネ<br>白菜の炒め物<br>ブロッコリーの柚子風味和え<br>フルーツ(オレンジ)<br>511 kcal   | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のケチャップ炒め<br>小松菜の煮浸し<br>ポテトサラダ<br>漬物<br>522 kcal   | 炊き込みご飯<br>味噌汁<br>さわらの煮付け<br>もやしとにらの中華炒め<br>きゅうりの酢の物<br>漬物<br>450 kcal  | A 豚肉の胡麻照り焼き<br>B さばの胡麻照り焼き<br>ご飯<br>味噌汁<br>切り昆布の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>パン缶<br>選択A 517 kcal<br>選択B 537 kcal | ご飯<br>すまし汁<br>プリ大根<br>なすの味噌炒め<br>和風サラダ<br>漬物<br>523 kcal                      |       |
| 3時 | クリームパン 76 kcal  | メープルプチケーキ 104 kcal   | 吹雪まんじゅう 70 kcal  | プチドック 100 kcal   | フルーチェ 56 kcal  | ロールケーキ 113 kcal   |       |
| 屋食 | 18(月)   | 19(火)  | 20(水)  | 21(木)  | 22(金)  |   | 23(土) |
|    | A かわいいの野菜あんかけ<br>B かわいいのおろし煮<br>ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の胡麻和え<br>漬物<br>選択A 453 kcal<br>選択B 426 kcal | カレーライス<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>福神漬け<br>黄桃缶<br>576 kcal                  | ご飯<br>味噌汁<br>さばの柚子庵焼き<br>切干大根の煮物<br>青梗菜の辛子マヨ和え<br>漬物<br>537 kcal   | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の梅肉ソースかけ<br>インゲンの炒め煮<br>白菜の昆布和え<br>漬物<br>383 kcal   | ご飯<br>すまし汁<br>たら味噌漬け焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>小松菜の生姜和え<br>フルーツ(バナナ)<br>459 kcal                                 | 味噌ラーメン<br>餃子<br>カリフラワーのしそ風味和え<br>パン缶<br>573 kcal                              |       |
| 3時 | ショコラプチケーキ 107 kcal  | 黒糖まんじゅう 70 kcal  | ゼリー 73 kcal  | たいやき 106 kcal  | 手作りおやつ   | 手作りおやつ  |       |
| 屋食 | 25(月)   | 26(火)  | 27(水)  | 28(木)  | 29(金)  |   | 30(土) |
|    | ケチャップライス<br>コンソメスープ<br>チキンソテー<br>キャベツのサラダ<br>カクテル缶<br>エネルギー 467 kcal                                  | ご飯<br>味噌汁<br>さわらの磯辺揚げ<br>レンコンのそぼろ煮<br>小松菜の和え物<br>漬物<br>501 kcal            | ご飯<br>味噌汁<br>五目豆腐<br>もやしの炒め物<br>オクラの梅肉和え<br>漬物<br>434 kcal   | A ハンバーグクリームソース<br>B たらソテークリームソース<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>じゃが芋の含め煮<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>みかん缶<br>選択A 558 kcal<br>選択B 498 kcal | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の柳川風<br>青梗菜の炒め物<br>大根サラダ<br>漬物<br>502 kcal  | ご飯<br>すまし汁(そば)<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>フルーツ(リンゴ)<br>454 kcal |       |
| 3時 | ロールケーキ 113 kcal   | プチドック 100 kcal   | プリン 108 kcal   | バームクーヘン 135 kcal   | メープルプチケーキ 104 kcal   | たいやき 106 kcal   |       |

\*都合により献立を変更することがあります。

冬至

1年の中で、最も日が短く、夜の長い日が「冬至」。日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人はこの時期をとても恐れていました。冬の寒さを「厄」と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる「ゆず湯」に浸かって、身体を温めながら、無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらずに大切にされています。

かぼちゃ

ビタミンA・E・Cがそろった、栄養豊かなかぼちゃ。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言い伝えられてきました。また、黄金色に輝く姿から「金運の象徴」とも言われています。冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」が定番。素朴な甘みの伝統の味わいです。



22、23日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。