

〇〇 3月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1(木)		2(金)		3(土)	
昼食				ごはん 味噌汁 さわらの煮付け 野菜炒め 小松菜のおかか和え 漬物 エネルギー 406 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 葱ソース 切干大根の煮物 花野菜サラダ 漬物 エネルギー 518 kcal	ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 黄桃缶  エネルギー 469 kcal			
3時				プリン 89 kcal	パンケーキ 87 kcal	くずまんじゅう 48 kcal			
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)			
昼食	ごはん 味噌汁 松風焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 みかん缶 エネルギー 525 kcal	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草とえのきの和え物 漬物 エネルギー 489 kcal	ごはん 味噌汁 たらたるとろソースかけ ピーマンのピリ辛炒め 白菜の生姜和え 漬物 エネルギー 414 kcal	A 鶏肉の野菜あんかけ B 鶏肉のおろしポン酢 ごはん 味噌汁 じゃが芋の金平 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 選択A 446 kcal 選択B 439 kcal	グリーンピースごはん 味噌汁 プリの照り焼き 生揚げの煮物 インゲンの柚子風味和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 526 kcal	けんちんうどん 卵焼き 和風サラダ 黄桃缶 エネルギー 499 kcal			
3時	メープルプチケーキ 104 kcal	フルーチェ 56 kcal	クリームパン 131 kcal	プチドックプレーン 100 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	ロールケーキ 113 kcal			
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)			
昼食	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー 436 kcal	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のパンパンジーソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 漬物 エネルギー 467 kcal	ごはん 味噌汁 肉豆腐 キャベツの炒め物 カリフラワーのしそ風味和え フルーツ(バナナ) エネルギー 470 kcal	ひき肉カレー コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け パイン缶 エネルギー 584 kcal	A さばの梅風味焼き B 鶏肉の梅風味焼き ごはん 味噌汁 肉団子と大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 513 kcal 選択B 454 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の焼肉だれ炒め さつま芋のレモン煮 春雨サラダ 漬物 エネルギー 523 kcal			
3時	たいやき 106 kcal	パンケーキ 87 kcal	プリン 89 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal	ゼリー 73 kcal			
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)			
昼食	豚丼 すまし汁 ふろふき大根 コーンサラダ フルーツ(キウイ) エネルギー 452 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 車麩の卵とじ インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 エネルギー 484 kcal	A 鶏肉のチーズ焼き B 鶏肉のケチャップ焼き ごはん 味噌汁 かれの煮付け 茄子の中華炒め キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 446 kcal 選択B 437 kcal	ごはん 味噌汁 かれの煮付け 茄子の中華炒め キャベツのゆかり和え 漬物 エネルギー 404 kcal	ごはん 卵スープ ハンバーグデミソース 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ みかん缶 エネルギー 542 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 もやしとにらの和え物 漬物 エネルギー 479 kcal			
3時	プチドックプレーン 100 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	ロールケーキ 113 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	パンケーキ 87 kcal			
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)			
昼食	A たらのマヨネーズ焼き B 鶏肉のマヨネーズ焼き ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜の花のお浸し 漬物 選択A 481 kcal 選択B 524 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 春雨のソテー ツナサラダ フルーツ(オレンジ) エネルギー 572 kcal	わかめごはん 味噌汁 さわらの竜田揚げ 根菜の煮物 ほうれん草としめじの香り and え パイン缶 エネルギー 501 kcal	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ギョーザ 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 504 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き 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 漬物 エネルギー 477 kcal	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー 491 kcal			
3時	ショコラプチケーキ 107 kcal	ゼリー 73 kcal	パンケーキ 87 kcal	フルーチェ 56 kcal	たいやき 106 kcal	プチドックプレーン 100 kcal			

ひな祭り

3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。

ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

春分の日・お彼岸

1年の中で、昼と夜の長さがほぼ等しくなるのが「春分の日」と「秋分の日」の2日間。そして春分の日を挟み、前後3日ずつ計7日間を「春のお彼岸」と呼びます。この期間にお墓参りをしたり、法要を開いたりして、ご先祖様の供養をする習慣があります。



22、23日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。

★★★ 練馬デイサービス3月 栄養価表 ★★★

					1日(木)		2日(金)		3日(土)			
エネルギー					495 kcal		605 kcal		517 kcal			
蛋白質					23.1 g		25.9 g		24.1 g			
脂質					10.4 g		17.9 g		4.7 g			
糖質					73.8 g		81.3 g		92 g			
塩分					3.5 g		3.8 g		4.2 g			
	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
エネルギー	629 kcal		545 kcal		545 kcal		546 kcal		539 kcal		596 kcal	
蛋白質	26.1 g		22.2 g		20.4 g		23.3 g		23.5 g		27.8 g	
脂質	18.6 g		19.3 g		15.3 g		11.7 g		11.7 g		17.5 g	
糖質	85.9 g		67.1 g		78.6 g		82.4 g		81.2 g		78.2 g	
塩分	4 g		3.7 g		3.2 g		3.2 g		3.5 g		4 g	
	12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
エネルギー	542 kcal		554 kcal		559 kcal		654 kcal		620 kcal		561 kcal	
蛋白質	24.1 g		25 g		23.4 g		21.6 g		26.2 g		27.1 g	
脂質	9.9 g		16.6 g		11.2 g		17.2 g		21.7 g		15.1 g	
糖質	86.2 g		73.8 g		91.1 g		101 g		76.7 g		76.5 g	
塩分	3.1 g		2.9 g		3 g		3.4 g		4.1 g		4 g	
	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
エネルギー	552 kcal		554 kcal		559 kcal		550 kcal		510 kcal		648 kcal	
蛋白質	23.5 g		17.8 g		24.7 g		23.2 g		24 g		23.5 g	
脂質	10.4 g		11.5 g		13.8 g		11.2 g		8.5 g		19.7 g	
糖質	88.2 g		92.8 g		81.9 g		87.7 g		80.2 g		93 g	
塩分	3.6 g		3.3 g		3.3 g		3.5 g		3 g		3.4 g	
	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
エネルギー	588 kcal		631 kcal		645 kcal		588 kcal		560 kcal		583 kcal	
蛋白質	26.7 g		29.4 g		26.7 g		23.7 g		23.5 g		25.5 g	
脂質	21.2 g		24.6 g		18.9 g		14.7 g		16.9 g		15.3 g	
糖質	70.8 g		70.7 g		88.2 g		87 g		76 g		83.9 g	
塩分	3.8 g		3.7 g		3.5 g		3.8 g		3.5 g		3.1 g	