

〇〇11月献立表〇〇

練馬デイサービス

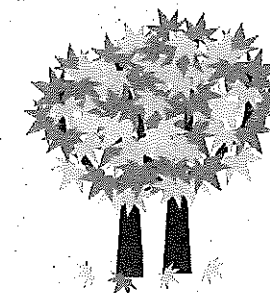
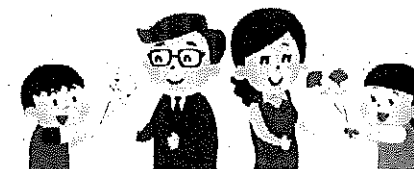
昼食	11月			1(木)	2(金)	3(土)
		ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の炒め物 もやしときゅうりの酢の物 漬物 エネルギー 438 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 ごはんな 玉子スープ ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 選択A 472 kcal 選択B 490 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 里芋のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 496 kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグデミソース さつま芋のレーズン煮 大根サラダ みかん缶 504 kcal	鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え フルーツ(バナナ) 465 kcal
3時		プリン 108 kcal	たいやき 106 kcal	フルーチェ 56 kcal	ロールケーキ 113 kcal	
昼食	5(月)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
		ごはん 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 漬物 エネルギー 492 kcal	ごはん 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 フルーツ(オレンジ) 442 kcal	A 鶏肉のケチャップ煮 B 鶏肉のクリーム煮 ごはんな 玉子スープ ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 選択A 472 kcal 選択B 490 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 里芋のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 496 kcal	菜飯 味噌汁 かれいの煮つけ 野菜炒め インゲンのマヨ和え 漬物 452 kcal
3時		黒糖まんじゅう 70 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	ゼリー 73 kcal	パンケーキ 87 kcal	バームクーヘン 135 kcal
昼食	12(月)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
		A たらのタルタルソースかけ B 鶏肉のタルタルソースかけ ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 462 kcal 選択B 492 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 黄桃缶 528 kcal	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き レンコンの煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 491 kcal	ごはん かき玉スープ 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し ほうれん草のナムル フルーツ(キウイ) 498 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き がんもの煮物 もやしとにらの和え物 漬物 459 kcal
3時		ショコラプチケーキ 107 kcal	たいやき 106 kcal	プチドッグプレーン 100 kcal	プリン 108 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal
昼食	19(月)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
		ごはん 味噌汁 かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 エネルギー 440 kcal	A 鶏肉の胡麻焼き B 鶏肉のチーズ焼き ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 459 kcal 選択B 472 kcal	スパゲティ ミートソース コンソメスープ キャベツの彩りサラダ フルーツ(バナナ) 470 kcal	里芋の炊き込みご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵と野菜の炒め物 大根のしそ和え みかん缶 497 kcal	ごはん すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 464 kcal
3時		クリームパン 131 kcal	ロールケーキ 113 kcal	バームクーヘン 135 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	手作りおやつ
昼食	26(月)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
		ごはん 味噌汁 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 エネルギー 505 kcal	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし インゲンの辛子和え 漬物 448 kcal	ソースカツ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 漬物 484 kcal	A さばの竜田揚げ B 鶏肉の竜田揚げ ごはん 味噌汁 ひじき煮 キャベツのしそ和え 漬物 選択A 510 kcal 選択B 438 kcal	ごはん コンソメスープ チキンムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ フルーツ(オレンジ) 463 kcal
3時		プチドッグプレーン 100 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal	ゼリー 73 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。

鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理。北海道の漁師町の名物料理である。「ちゃんちゃん」の語源には、おとうちゃんが料理するから、料理をする時の音、漁師が身にまとっていたちゃんちゃんこなどの諸説があるそうです。



16日(金)、17日(土)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11月 栄養価表 ★★★

					1日(木)		2日(金)		3(土)					
エネルギー					544 kcal		560 kcal		578 kcal					
蛋白質					23.4 g		17.1 g		27.6 g					
脂質					9.6 g		11.4 g		12.9 g					
糖質					88.2 g		96.8 g		86.4 g					
塩分					3.8 g		2.4 g		2.9 g					
	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)			
エネルギー	562 kcal		546 kcal		545 kcal		563 kcal		583 kcal		587 kcal		557 kcal	
蛋白質	21.8 g		22.3 g		23.9 g		24.4 g		18.1 g		21.8 g		26.4 g	
脂質	14.3 g		14.5 g		12.9 g		14.7 g		13.2 g		19.9 g		12 g	
糖質	84.7 g		79.3 g		81.1 g		81 g		95.3 g		76.4 g		84.2 g	
塩分	3.3 g		3.8 g		3.1 g		2.8 g		3.4 g		4 g		3.6 g	
	12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17(土)			
エネルギー	569 kcal		599 kcal		608 kcal		591 kcal		587 kcal		529 kcal		538 kcal	
蛋白質	21.9 g		22.7 g		21.4 g		20.5 g		25.9 g		28.2 g		23.8 g	
脂質	15.9 g		18.8 g		15.6 g		19.6 g		18.7 g		14.9 g		16.1 g	
糖質	82.7 g		82.6 g		94 g		79.6 g		76.7 g		78.7 g		86.2 g	
塩分	3.5 g		3.4 g		3.1 g		3.7 g		3.5 g		3.6 g		3.4 g	
	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)			
エネルギー	571 kcal		572 kcal		585 kcal		605 kcal		601 kcal		464 kcal		522 kcal	
蛋白質	17.1 g		25.2 g		24.7 g		23.3 g		21.3 g		23 g		23.8 g	
脂質	13.1 g		14.9 g		16.3 g		17 g		18.3 g		13.6 g		18.5 g	
糖質	94.4 g		82.2 g		83.5 g		88.9 g		85.7 g		77.5 g		77.7 g	
塩分	3.4 g		3.8 g		4.2 g		3.2 g		4 g		2.9 g		3.3 g	
	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)					
エネルギー	605 kcal		518 kcal		571 kcal		583 kcal		511 kcal		570 kcal			
蛋白質	22.4 g		24.7 g		19.4 g		20.9 g		19.9 g		20.6 g			
脂質	16.2 g		9.1 g		12.2 g		18.4 g		11.3 g		20.2 g			
糖質	87.8 g		80.2 g		92.8 g		80.4 g		80.2 g		75.3 g			
塩分	3 g		3.6 g		3.8 g		4.1 g		4 g		2.8 g			