

〇〇 1月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

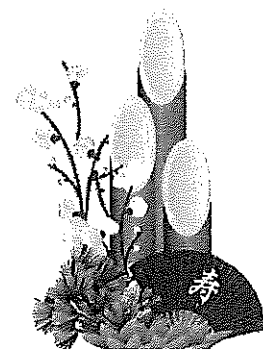
					4(金)	5(土)
昼食					ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 黄桃缶 エネルギー 483 kcal	ごはん かき玉スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース 南瓜の炒め物 白菜のお浸し 漬物 エネルギー 437 kcal
3時					パンケーキ 87 kcal	フルーチェ 56 kcal
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食	菜飯 味噌汁 さばの塩焼き 根菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 491 kcal	A 鶏の唐揚げソースかけ B 鶏肉のチーズ焼き ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 551 kcal 選択B 453 kcal	豚玉井 味噌汁 ほうれん草ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 エネルギー 453 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 大豆と昆布の煮物 青梗菜の柚子風味和え みかん缶 エネルギー 478 kcal	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の含め煮 和風サラダ 漬物 エネルギー 503 kcal	ごはん 味噌汁 かれいの沢煮 茄子の中華炒め 春菊のピーナッツ和え 漬物 エネルギー 425 kcal
3時	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	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
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のかにあんかけ 小松菜のおかか和え 漬物 エネルギー 409 kcal	ごはん 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(みかん) エネルギー 459 kcal	ごはん 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(みかん) エネルギー 459 kcal	ほうとう 玉子巻 オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー 469 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 レンコンの煮物 白和え 漬物 選択A 500 kcal 選択B 472 kcal	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬 カクテル缶 エネルギー 521 kcal
3時	クリームパン 131 kcal	ようかん 70 kcal	ようかん 70 kcal	プリン 89 kcal	まんじゅう 70 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ 漬物 エネルギー 484 kcal	ごはん 味噌汁 豚カツ 小松菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え 漬物 エネルギー 538 kcal	A 鶏肉のクリーム煮 B 鶏肉のケチャップ煮 ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 大根サラダ パイン缶 選択A 478 kcal 選択B 473 kcal	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 もやしの和え物 漬物 エネルギー 487 kcal	中華丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ フルーツ(キウイ) エネルギー 529 kcal	ごはん すまし汁 さわらの野菜味噌焼き 里芋のおかか煮 小松菜の辛子和え 漬物 エネルギー 432 kcal
3時	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	バームクーヘン 135 kcal	フルーチェ 56 kcal	ロールケーキ 113 kcal
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
昼食	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー 470 kcal	茶飯 味噌汁 おでん もやしの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え フルーツ(バナナ) エネルギー 444 kcal	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 498 kcal	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 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 黄桃缶 選択A 459 kcal 選択B 533 kcal		
3時	パンケーキ 87 kcal	たいやき 106 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ		

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もめでたい日です。
年末に掃除した家に年神様をお迎えし、豊かな実りや家族の平安を静かに祝い、初詣に出かけます。
神様への目印として玄関に門松を立て、しめ飾りを下げて迎える風習が残ります。

おせち料理

平安時代の宮中で、家を訪れる年神様へのお供え物としておせち料理が作られ、やがて庶民にも広まりました。
縁起をかついだ重箱に詰め、新年に食べて過ごせるように作り置きます。
お節料理に欠かせない祝い肴は、関東では、豊作を祝う「田作り」、子孫繁栄を願う「数の子」、マメに働くという語呂の「黒豆」とし、関西では黒豆の代わりに、家の安定を願う「たたきごぼう」とします。
その他、黄金色の輝きを財宝に見立てた「栗きんとん」や「伊達巻」などがあり、それぞれの料理におめでたい意味が込められています。



30、31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1月 栄養価表 ★★★

						4日(金)	5日(土)		
エネルギー						570 kcal	493 kcal		
蛋白質						16.1 g	24 g		
脂質						14.3 g	10.9 g		
糖質						92.2 g	71.3 g		
塩分						3.6 g	3.2 g		
	7日(月)	8日(火)		9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)		
エネルギー	561 kcal	624 kcal	526 kcal	588 kcal	591 kcal	609 kcal	512 kcal		
蛋白質	23.2 g	19.1 g	22.8 g	23.2 g	24.6 g	25.5 g	23.3 g		
脂質	15.2 g	19.9 g	11.1 g	17.3 g	15.8 g	15.2 g	10.9 g		
糖質	80.5 g	89.8 g	82.6 g	83.1 g	84.5 g	89.5 g	76.8 g		
塩分	3.5 g	3.9 g	4 g	3.9 g	3.3 g	3.5 g	3.9 g		
	14日(月)	15日(火)		16日(水)	17日(木)	18日(金)		19日(土)	
エネルギー	540 kcal	529 kcal		529 kcal	558 kcal	570 kcal	542 kcal	628 kcal	
蛋白質	23.8 g	29.2 g		29.2 g	27.3 g	24.3 g	21.6 g	22.7 g	
脂質	11.3 g	9.2 g		9.2 g	10.5 g	14.6 g	12.9 g	21.8 g	
糖質	83.4 g	80.1 g		80.1 g	86.7 g	81.6 g	81.4 g	83.9 g	
塩分	3.6 g	3.4 g		3.4 g	3.6 g	3.5 g	3.7 g	3.5 g	
	21日(月)	22日(火)		23日(水)		24日(木)	25日(金)		26日(土)
エネルギー	584 kcal	608 kcal		582 kcal	577 kcal	622 kcal	585 kcal		545 kcal
蛋白質	24.1 g	23.4 g		22.7 g	24.1 g	27.2 g	22.6 g		22.5 g
脂質	17.2 g	20.7 g		17.2 g	15.9 g	22 g	17.3 g		12.3 g
糖質	80.9 g	80 g		82.6 g	82.7 g	74.5 g	83.1 g		82.1 g
塩分	3.9 g	3.6 g		3.1 g	3.4 g	3.3 g	3.7 g		3.3 g
	28日(月)	29日(火)		30日(水)		31日(木)			
エネルギー	557 kcal	550 kcal		596 kcal		557 kcal	631 kcal		
蛋白質	20.2 g	18.8 g		22.4 g		22.2 g	21.3 g		
脂質	15 g	12.6 g		12.9 g		10.5 g	18.8 g		
糖質	85.1 g	90.5 g		95.8 g		92.3 g	92.2 g		
塩分	4 g	4.2 g		2.8 g		3.6 g	3.5 g		