

〇〇 3 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

					1 (金)	2 (土)
昼食					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 505 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 469 kcal
3時					パンケーキ 87 kcal	くずまんじゅう 48 kcal
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (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 525 kcal	A 鶏肉の野菜あんかけ B ますの野菜あんかけ 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 424 kcal 選択B 437 kcal	ごはん 味噌汁 たらたのタルタルソースかけ ピーマンのピリ辛炒め 白菜の生姜和え 漬物 414 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 464 kcal	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 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) 502 kcal	あんかけ焼きそば シューマイ 春雨サラダ パイン缶 595 kcal
3時	メープルケーキ 104 kcal	まんじゅう 70 kcal	クリームパン 131 kcal	フルーチェ 56 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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 436 kcal	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 漬物 454 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 441 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 584 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) みかん缶 470 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 523 kcal
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	ショコラケーキ 108 kcal	まんじゅう 70 kcal	ドーナツ 101 kcal	ゼリー 73 kcal
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (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) 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 484 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 404 kcal	A 鶏肉のチーズ焼き B さわらのチーズ焼き ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物 選択A 433 kcal 選択B 463 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 かぼちゃのサラダ みかん缶 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 479 kcal
3時	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	プリン 75 kcal	ロールケーキ 113 kcal	たいやき 106 kcal	パンケーキ 87 kcal
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
昼食	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 464 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 春雨のソテー ツナサラダ フルーツ (オレンジ) みかん缶 572 kcal	グリーンピースごはん 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 523 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 青梗菜のナムル 漬物 504 kcal	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 511 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 416 kcal
3時	たいやき 106 kcal	ゼリー 73 kcal	パンケーキ 87 kcal	バームクーヘン 71 kcal	ショコケーキ 107 kcal	プチドック 100 kcal

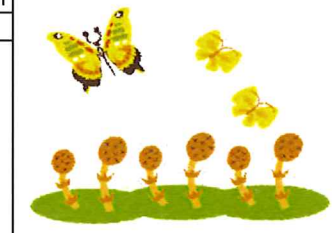
ひな祭り

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。



11・12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 (金)	2日 (土)	
エネルギー						592 kcal	517 kcal	
蛋白質						24 g	24.1 g	
脂質						17.4 g	4.7 g	
糖質						84.3 g	92 g	
塩分						3.8 g	4.2 g	
	4日 (月)	5日 (火)		6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	
エネルギー	629 kcal	437 kcal	507 kcal	545 kcal	520 kcal	572 kcal	668 kcal	
蛋白質	26.1 g	20.9 g	22.3 g	20.4 g	20.4 g	26.4 g	21.6 g	
脂質	18.6 g	8.4 g	8.5 g	15.3 g	17.4 g	17.3 g	9.2 g	
糖質	85.9 g	65.5 g	82.2 g	78.7 g	67.1 g	74.3 g	120 g	
塩分	4 g	4.9 g	4.9 g	3.2 g	3.7 g	3.4 g	5.3 g	
	11日 (月)	12日 (火)		13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	
エネルギー	542 kcal	560 kcal		620 kcal	548 kcal	654 kcal	596 kcal	
蛋白質	26.2 g	25 g		26.2 g	25.2 g	21.6 g	22.2 g	
脂質	7.7 g	15 g		21.7 g	14.6 g	17.2 g	13.4 g	
糖質	88.5 g	78.8 g		76.7 g	76.5 g	101 g	90 g	
塩分	3.1 g	2.7 g		4.1 g	4 g	3.4 g	3.1 g	
	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)	23日 (土)
エネルギー	552 kcal	554 kcal	479 kcal		546 kcal	576 kcal	648 kcal	566 kcal
蛋白質	23.5 g	17.8 g	22.2 g		22.8 g	23.5 g	21.4 g	24.5 g
脂質	10.4 g	11.5 g	9.7 g		13.3 g	16.1 g	21.9 g	15.4 g
糖質	88.2 g	92.8 g	72.2 g		81.9 g	82 g	90.7 g	79.3 g
塩分	3.6 g	3.3 g	3 g		3.3 g	3.3 g	3.4 g	3.3 g
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)		29日 (金)		30日 (土)
エネルギー	570 kcal	645 kcal	610 kcal	575 kcal		588 kcal	618 kcal	516 kcal
蛋白質	23.6 g	26.7 g	24.9 g	25.2 g		26.7 g	27.5 g	21.4 g
脂質	14.8 g	18.9 g	14.9 g	18.5 g		21.2 g	24.1 g	13.4 g
糖質	83.9 g	88.2 g	90.9 g	76.5 g		70.8 g	70.7 g	73.4 g
塩分	3.1 g	3.5 g	3.7 g	3.5 g		3.8 g	3.7 g	3.4 g