

〇〇 5 月 献立表 〇〇

練馬ダイサービス

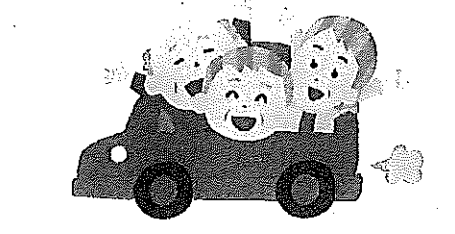
		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)					
昼食		A 鶏肉のマヨネーズ焼き B たらのケチャップ焼き ごはん 味噌汁 大根の煮物 和風サラダ みかん缶 選択A 513 kcal 選択B 437 kcal	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 黄桃缶	たまご丼 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶	竹の子ご飯 《端午の節句》 たらの菜種焼き 炊き合わせ 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ (りんご)								
3時		まんじゅう 70 kcal	フルーチェ 56 kcal	メープルケーキ 104 kcal	プチドック 100 kcal								
		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
昼食	ごはん (青森郷土料理) せんべい汁 かれいの沢煮 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 E補給・塩分 423 kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 ギョーザ 中華サラダ パイン缶 E補給・塩分 502 kcal	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜の生姜和え 黄桃缶 E補給・塩分 392 kcal	(リクエストメニュー) ぎつねうどん (リクエストメニュー) 玉子焼き 大根サラダ カクテル缶 E補給・塩分 441 kcal	A ハンバーグおろしポン酢 B ハンバーグきのこあんかけ ごはん 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ 漬物 選択A 505 kcal 選択B 505 kcal	(リクエストメニュー) 五目チャーハン 中華スープ もやしのナムル 漬物 パイン缶 E補給・塩分 341 kcal							
3時	パウムクーヘン 135 kcal	パンケーキ 87 kcal	たいやき 106 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	ゼリー 73 kcal	ロールケーキ 113 kcal							
		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 炒り鶏 もやしとピーマンのカレー炒め オクラの和え物 漬物 E補給・塩分 399 kcal	チキンカレーライス コンソメスープ キャベツの彩りサラダ 福神漬け カクテル缶 E補給・塩分 542 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シュウマイ もやしサラダ 漬物 E補給・塩分 438 kcal	A さばの胡麻照り焼き B 鶏肉の胡麻照り焼き ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え 漬物 選択A 425 kcal 選択B 422 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物 E補給・塩分 417 kcal	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ (オレンジ) E補給・塩分 512 kcal							
3時	パウムクーヘン 135 kcal	メープルケーキ 104 kcal	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal	プリン 89 kcal							
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 インゲンのドレッシング和え みかん缶 E補給・塩分 503 kcal	A 鶏肉の柚子風味かけ B さばの柚子風味かけ ごはん 中華スープ 春雨のソテー カリフラワーサラダ 黄桃缶 選択A 482 kcal 選択B 466 kcal	三色丼 味噌汁 里芋の煮物 白菜のしそ風味和え フルーツ (バナナ) E補給・塩分 444 kcal	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き ひじき煮 小松菜のゆず風味和え 漬物 E補給・塩分 407 kcal	ごはん 卵スープ 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーのかにあんかけ マカロニサラダ みかん缶 E補給・塩分 542 kcal	ごはん 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物 E補給・塩分 362 kcal							
3時	フルーチェ 56 kcal	まんじゅう 70 kcal	たいやき 106 kcal	ロールケーキ 113 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ							
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)			
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 ピーマンのピリ辛炒め 和風サラダ 黄桃缶 E補給・塩分 431 kcal	ごはん すまし汁 帆立風味と青梗菜のオムレツ炒め 冬瓜の玉子あん 菜の花酢味噌かけ カクテル缶 E補給・塩分 397 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 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え パイン缶 選択A 438 kcal 選択B 439 kcal	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 キャベツとコーンのソテー もやしサラダ みかん缶 E補給・塩分 440 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩だれ 南瓜甘煮 青梗菜の磯和え 漬物 E補給・塩分 491 kcal								
3時	クリームパン 131 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	パンケーキ 87 kcal	パウムクーヘン 135 kcal								

端午の節句

5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの直物」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

柏餅

新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、未永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



24・25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。

★★★ 練馬ダイサービス 5 月 栄養価表 ★★★

			1 日 (水)		2 日 (木)		3 日 (金)		4 日 (土)			
エネルギー			583 kcal	507 kcal	480 kcal		614 kcal		515 kcal			
蛋白質			20.5 g	21.1 g	21 g		25.7 g		23.2 g			
脂質			20 g	11.6 g	99 g		18.3 g		9.8 g			
糖質			77.4 g	77.5 g	73.6 g		83.5 g		79.1 g			
塩分			3.3 g	3.4 g	3.3 g		3.9 g		2.6 g			
	6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)		9 日 (木)		10 日 (金)		11 日 (土)	
エネルギー	558 kcal		589 kcal		498 kcal		548 kcal		578 kcal	578 kcal	454 kcal	
蛋白質	24.9 g		24 g		23.3 g		21.4 g		17.5 g	18.1 g	13.8 g	
脂質	9.4 g		14.3 g		7.7 g		17.9 g		15.8 g	15 g	9.7 g	
糖質	86 g		88.9 g		80.8 g		72.3 g		90.7 g	92.1 g	75.7 g	
塩分	5.9 g		3.7 g		4.2 g		4.8 g		3.3 g	3.6 g	2.6 g	
	13 日 (月)		14 日 (火)		15 日 (水)		16 日 (木)		17 日 (金)		18 日 (土)	
エネルギー	534 kcal		646 kcal		538 kcal		495 kcal	492 kcal	504 kcal		601 kcal	
蛋白質	21.7 g		19.8 g		22.5 g		23.4 g	20.8 g	20.2 g		26.4 g	
脂質	12.4 g		22.5 g		15.4 g		9.7 g	10.9 g	7.2 g		13.2 g	
糖質	82.5 g		88.8 g		75.8 g		75.7 g	74.8 g	88.3 g		90.7 g	
塩分	3.1 g		3.6 g		3.7 g		3.7 g	3.4 g	3.9 g		3.7 g	
	20 日 (月)		21 日 (火)		22 日 (水)		23 日 (木)		24 日 (金)		25 日 (土)	
エネルギー	559 kcal		552 kcal	536 kcal	550 kcal		520 kcal		542 kcal		362 kcal	
蛋白質	24.2 g		20 g	22.1 g	21.6 g		23.1 g		25.4 g		20.1 g	
脂質	13 g		18 g	15.3 g	12.7 g		12.6 g		17.2 g		2.4 g	
糖質	83.5 g		75.3 g	75.4 g	84.8 g		75.9 g		67.7 g		63.2 g	
塩分	3.6 g		2.8 g	2.8 g	3.7 g		3.2 g		3.6 g		3.2 g	
	27 日 (月)		28 日 (火)		29 日 (水)		30 日 (木)		31 日 (金)			
エネルギー	562 kcal		467 kcal		511 kcal	512 kcal	527 kcal		626 kcal			
蛋白質	19.6 g		18.7 g		21.8 g	19.4 g	22.1 g		19.9 g			
脂質	14.7 g		4.2 g		10.2 g	11.4 g	11.7 g		20.5 g			
糖質	83 g		86.9 g		79.6 g	79.4 g	82.5 g		86 g			
塩分	3.1 g		4.1 g		3.3 g	3.2 g	2.8 g		3.3 g			