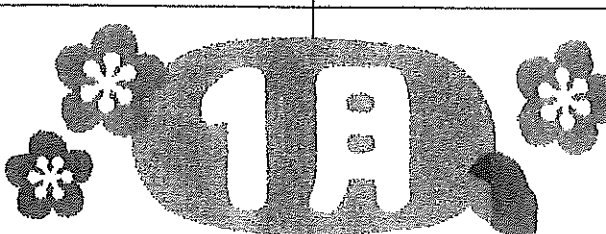


〇〇 1 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

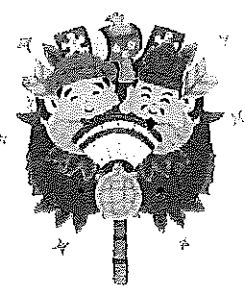
				1 ( 水 )	2 ( 木 )	3 ( 金 )	4 ( 土 )
昼食							ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 黄桃缶 Ecal - 482 kcal
3時							パンケーキ 87 kcal
		6 ( 月 )	7 ( 火 )	8 ( 水 )	9 ( 木 )	10 ( 金 )	11 ( 土 )
昼食	ごはん かき玉スープ 《リクエスト》蒸し鶏のパンパンソース 南瓜の炒め物 白菜のお浸し 漬物 Ecal - 432 kcal	菜飯 味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ Ecal - 464 kcal	A 鶏肉の唐揚げソースかけ B さわらの唐揚げソースかけ ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 549 kcal 選択B 525 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 Ecal - 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 Ecal - 479 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 Ecal - 502 kcal	
3時	フルーチェ 56 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	パウムクーヘン 135 kcal	コーヒーゼリー 113 kcal	たいやき 106 kcal	
		13 ( 月 )	14 ( 火 )	15 ( 水 )	16 ( 木 )	17 ( 金 )	18 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 かれのい沢煮 茄子の中華炒め 春菊のピーナッツ和え 漬物 Ecal - 424 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) Ecal - 433 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) Ecal - 433 kcal	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 Ecal - 408 kcal	ほうとう 玉子巻 オクラのなめたけ和え 白桃缶 Ecal - 466 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 472 kcal 選択B 471 kcal	
3時	パンケーキ 87 kcal	ようかん 70 kcal	ようかん 70 kcal	メープルケーキ 131 kcal	プリン 89 kcal	まんじゅう 70 kcal	
		20 ( 月 )	21 ( 火 )	22 ( 水 )	23 ( 木 )	24 ( 金 )	25 ( 土 )
昼食	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け カクテル缶 Ecal - 521 kcal	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 Ecal - 481 kcal	ごはん 味噌汁 《リクエスト》豚カツ 小松菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え 漬物 Ecal - 520 kcal	A 鶏肉のクリーム煮 B ますのクリーム煮 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 475 kcal 選択B 488 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 Ecal - 486 kcal	中華丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ フルーツ Ecal - 528 kcal	
3時	シヨコラケーキ 107 kcal	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	クリームパン 104 kcal	パウムクーヘン 135 kcal	フルーチェ 56 kcal	
		27 ( 月 )	28 ( 火 )	29 ( 水 )	30 ( 木 )	31 ( 木 )	
昼食	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 Ecal - 431 kcal	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 Ecal - 470 kcal	《福岡郷土料理》かしわめし 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) Ecal - 451 kcal	ごはん 中華スープ 《リクエスト》麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル 漬物 Ecal - 496 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 457 kcal 選択B 531 kcal		
3時	ロールケーキ 113 kcal	まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal	今川焼 88 kcal	手作りおやつ		

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もおめでたい日です。  
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。



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。

★★★ 練馬ダイサービス 1 月 栄養価表 ★★★

			1 日 (水)		2 日 (木)		3 日 (金)		4 日 (土)	
エネルギー			kcal		kcal		kcal		569 kcal	
蛋白質			g		g		g		16 g	
脂質			g		g		g		14.3 g	
塩分			g		g		g		3.5 g	
糖質			g		g		g		92 g	
	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)		9 日 (木)		10 日 (金)		11 日 (土)	
エネルギー	488 kcal	534 kcal	622 kcal	608 kcal	588 kcal		592 kcal		608 kcal	
蛋白質	24.1 g	23.2 g	19 g	21.4 g	23.2 g		24.7 g		25.4 g	
脂質	10.9 g	12.4 g	19.9 g	17.3 g	17.2 g		15.8 g		15.2 g	
塩分	3.2 g	3.5 g	3.6 g	3.6 g	3.9 g		3.3 g		3.5 g	
糖質	69.8 g	80.5 g	89.4 g	89.5 g	83.3 g		84.7 g		89.3 g	
	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)		16 日 (木)		17 日 (金)		18 日 (土)	
エネルギー	511 kcal	503 kcal	503 kcal		539 kcal		555 kcal		542 kcal	541 kcal
蛋白質	23.3 g	28.7 g	28.7 g		23.7 g		27.4 g		24.2 g	21.5 g
脂質	10.9 g	9.1 g	9.1 g		11.3 g		10.5 g		11.8 g	12.9 g
塩分	3.9 g	3.3 g	3.3 g		3.5 g		3.6 g		3.8 g	3.7 g
糖質	76.4 g	73.5 g	73.5 g		83.2 g		85.9 g		81.3 g	81.1 g
	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)		23 日 (木)		24 日 (金)		25 日 (土)	
エネルギー	628 kcal	581 kcal	590 kcal		579 kcal	592 kcal	621 kcal		584 kcal	
蛋白質	22.8 g	23.8 g	22.6 g		22.9 g	24.2 g	27.2 g		22.6 g	
脂質	21.6 g	17 g	20.4 g		16.7 g	17.5 g	22 g		17.3 g	
塩分	3.5 g	5.7 g	3.5 g		3.6 g	5.4 g	3.3 g		3.7 g	
糖質	83.9 g	80.9 g	76.9 g		82.7 g	82.8 g	74.4 g		82.8 g	
	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)		30 日 (木)		31 日 (金)			
エネルギー	544 kcal	540 kcal	538 kcal		584 kcal		457 kcal	531 kcal		
蛋白質	22.4 g	19.2 g	21.8 g		21.9 g		19.7 g	19 g		
脂質	12.3 g	13.6 g	14.9 g		13.2 g		10.4 g	18.6 g		
塩分	3.2 g	3.8 g	4.8 g		2.8 g		3.5 g	3.4 g		
糖質	81.8 g	85.9 g	77.1 g		92.5 g		69.6 g	69.6 g		