

〇〇 9 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ごはん わかめスープ 生揚げの中華炒め 水ギョーザ 春雨サラダ 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 548 3.4	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 人参シリシリ オクラのなめたけ和え 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 417 3.4	ごはん 玉子スープ メンチカツ ひじき煮 ほうれん草の磯和え カクテル缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 503 3.3	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 416 3.5	〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け フルーツ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 501 3.5	ごはん コンソメスープ 鶏肉チーズ焼 ジャーマンポテト もやしとにらのお浸し パイン缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 501 2.7
3時	メープルプーチケーキ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 104 0.2	おはぎ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 71 0	クレープ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 103 0.1	ゼリー Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 73 0	パンケーキ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 85 0.2	プチドック Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 112 0.2
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	ごはん すまし汁 かれの煮付け さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラの酢味噌和え 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 366 3.3	〈奈良県郷土料理〉奈良茶飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物 小松菜のゆず風味和え みかん缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 478 3.7	ごはん 味噌汁 肉豆腐 金平ごぼう 大根の甘酢和え 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 432 3.3	ごはん かき玉スープ 肉団子の酢豚風 茄子の中華炒め ブロッコリーサラダ 黄桃缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 494 3.7	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとピーマンの味噌炒め とろろ芋 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 500 3.7	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 538 4.1
3時	ゼリー Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 73 0	フルーチェ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 54 0.2	焼きプリンタルト Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 136 0	今川焼き Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 87 0	エクレア Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 108 0.1	紅白まんじゅう Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 140 0.1
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	炊き込み御飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 584 4.6	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 黄桃缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 443 2.6	A 蒸し鶏のパンパンソース B 蒸し鶏のタルタルソース ごはん 味噌汁 山菜煮 インゲンの和風サラダ 漬物 選択A 378 3.4 選択B 412 3.1	ごはん すまし汁 さわらの葱味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの和え物 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 433 2.7	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え パイン缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 450 4.1	ごはん 味噌汁 たらの菜種焼き 切り昆布煮付け 小松菜の胡麻和え 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 402 3.7
3時	紅白まんじゅう Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 140 0.1	ショコラプーチケーキ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 107 0.3	パンケーキ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 85 0.2	とろてん Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 10 0.5	クレープ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 101 0.1	ゼリー Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 73 0
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草とコーンのソテー 大根サラダ みかん缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 473 3.3	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの味噌炒め 白菜のおかか和え 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 414 2.7	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ピーマンのピリ辛炒め カリフラワーのゆかり和え フルーツ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 453 3	〈リクエスト〉ぶっかけうどん 小松菜の辛し和え 竹輪の磯部揚げ カクテル缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 426 2.5	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋のそぼろ煮 オクラの和え物 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 494 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ 漬物 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 476 3.1
3時	プリン Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 92 0.1	ドーナツ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 88 0.1	ゼリー Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 73 0	ワッフル Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 94 0.1	まんじゅう Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 69 0	今川焼き Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 87 0
	29 (月)	30 (火)				
昼食	A たらの野菜あんかけ B たらのトマトソース ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 選択A 424 2.8 選択B 416 3.2	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 キャベツの彩りサラダ パイン缶 Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 481 2.4				
3時	おはぎ Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 71 0	りんごのタルト Iﾎﾙﾃﾞｰ・塩分 120 0.1				

敬老の日

長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

〈奈良県郷土料理〉奈良茶飯

奈良茶飯とは、米と大豆や穀物などを、煎茶やほうじ茶で炊き込んだ炊き込みご飯の一種です。もともとは奈良の興福寺や東大寺の練行衆の食事で、寺領から納められる貴重なお茶を用いて食べられていました。そのため、当時の庶民の間には広く普及しませんでした。江戸時代頃から旅人が江戸や川崎に持ち帰り、店を出したことで広く普及しました。現代では家庭や学校給食でもふるまわれ、身近な郷土料理となっているようです。



* 都合により献立を変更することがあります