

〇〇 1 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

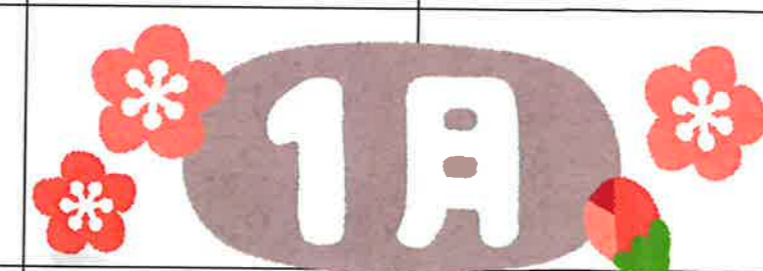
| | 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) | 8 (土) |
|----|---|--|---|---|--|--|
| 昼食 | | ごはん 味噌汁 《リクエスト》豚カツ ほうれん草の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え みかん缶 I kcal - - 塩分 537 3.6 | A 鶏のおろしポン酢 B 鶏のトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 468 3.8 選択B 482 4 | 《リクエスト》ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け カクテル缶 I kcal - - 塩分 540 3.6 | ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 大豆と昆布の煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 I kcal - - 塩分 454 3.4 | ごはん すまし汁 松風焼き 里芋のおかか煮 和風サラダ 漬物 I kcal - - 塩分 496 3.5 |
| 3時 | | クレープ I kcal - - 塩分 101 0.1 | りんごのタルト I kcal - - 塩分 120 0.1 | バウムクーヘン I kcal - - 塩分 135 0.2 | 信玄餅風 I kcal - - 塩分 139 0 | 今川焼き I kcal - - 塩分 106 0.2 |
| | 10 (月) | 11 (火) | 12 (水) | 13 (木) | 14 (金) | 15 (土) |
| 昼食 | 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 I kcal - - 塩分 454 3.4 | ごはん 鶏すき鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I kcal - - 塩分 511 3.5 | ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 オクラのなめたけ和え 漬物 I kcal - - 塩分 479 3.2 | ごはん 味噌汁 《福岡県郷土料理》牛とごぼうの柳川風 キャベツの炒め物 もやしの和え物 黄桃缶 I kcal - - 塩分 464 3 | 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 I kcal - - 塩分 441 3.2 | ごはん 味噌汁 かれの沢煮 茄子の中華炒め 菜の花のピーナッツ和え 漬物 I kcal - - 塩分 421 3.8 |
| 3時 | ようかん I kcal - - 塩分 108 0.1 | ようかん I kcal - - 塩分 108 0.1 | おはぎ I kcal - - 塩分 45 0 | 生チョコケーキ I kcal - - 塩分 112 0 | パンケーキ I kcal - - 塩分 83 0.2 | プリン I kcal - - 塩分 94 0.1 |
| | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (土) |
| 昼食 | 豚玉丼 味噌汁 ターサイときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 I kcal - - 塩分 450 3.6 | A ますのねぎ味噌だれ B ますのクリームソース 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 460 2.9 選択B 492 3.6 | 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 I kcal - - 塩分 450 3.7 | ごはん つみれ汁 鶏肉柚子胡椒焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物 I kcal - - 塩分 497 3.1 | 《リクエスト》中華丼 中華スープ 水ギョーザ 春雨サラダ フルーツ I kcal - - 塩分 552 4.1 | ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 白和え 漬物 I kcal - - 塩分 475 3.9 |
| 3時 | ショコラブリチケーキ I kcal - - 塩分 107 0.3 | ブリドック I kcal - - 塩分 112 0.2 | パンケーキ I kcal - - 塩分 83 0.2 | メープルブリチケーキ I kcal - - 塩分 104 0.2 | バウムクーヘン I kcal - - 塩分 135 0.2 | フルーチェ I kcal - - 塩分 56 0.2 |
| | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) |
| 昼食 | ごはん すまし汁 ますのバター醤油焼き 里芋の味噌煮 キャベツとハムのサラダ 漬物 I kcal - - 塩分 428 3.4 | 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 I kcal - - 塩分 467 3.9 | ごはん 中華スープ 《リクエスト》麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 ターサイのナムル 漬物 I kcal - - 塩分 507 2.8 | ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 漬物 I kcal - - 塩分 432 3.5 | 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 I kcal - - 塩分 492 4.9 | ごはん コンソメスープ チキンソテー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ パイン缶 I kcal - - 塩分 545 2.4 |
| 3時 | クレープ I kcal - - 塩分 101 0.1 | まんじゅう I kcal - - 塩分 69 0 | パンケーキ I kcal - - 塩分 83 0.2 | 今川焼き I kcal - - 塩分 106 0.2 | みたらし団子風デザート I kcal - - 塩分 83 0.2 | シュークリーム I kcal - - 塩分 100 0.1 |
| | 31 (月) | | | | | |
| 昼食 | ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 小松菜の辛子和え 漬物 I kcal - - 塩分 411 3.2 | | | | | |
| 3時 | コーヒーゼリー I kcal - - 塩分 91 0 | | | | | |

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。



* 都合により献立を変更することがあります。