

〇〇 10 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

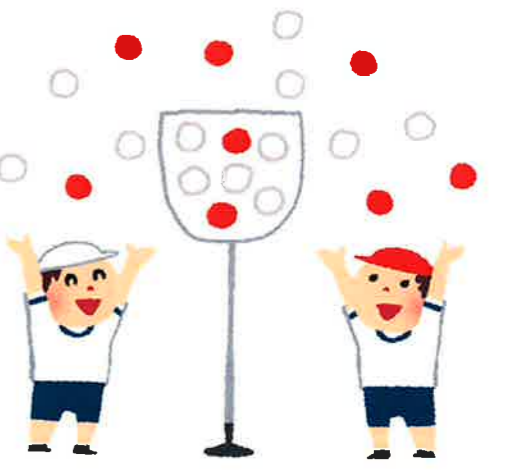
						1 (金)	2 (土)
昼食	 10月 					ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ 青梗菜のナムル 黄桃缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切干大根の煮物 キャベツの和え物 フルーツ
3時						エネルギー・塩分 523 3 まんじゅう 69 0	エネルギー・塩分 385 3 今川焼き 106 0.2
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 キャベツのしそ和え 漬物	ごはん 中華スープ ホイコーロー さつま芋の甘煮 青梗菜の磯和え 漬物	ごはん (鹿児島県郷土料理) さつま汁 さわらの照り焼き 里芋の煮物 カリフラワーの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 豆腐のそぼろあん 小松菜のピーナッツ和え パイン缶	ごはん 味噌汁 (リクエスト) かれの沢煮 茄子の中華炒め ほうれん草の辛子マヨ和え 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物	
3時	みたらし団子風デザート 83 0.2	シュークリーム 100 0.1	クリームコンフェ 94 0.1	エネルギー・塩分 530 3.7 まんじゅう 69 0	エネルギー・塩分 428 3.4 パンケーキ 83 0.2	エネルギー・塩分 505 3.4 メープルブチケーキ 104 0.2	
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
昼食	おにぎり (ゆかり・ふりかけ) 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え	いなり寿司 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え	ごはん かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し 漬物	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え 漬物	Aポークソテー青じそソース Bポークソテーオニオンソース ごはん 味噌汁 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 選択A 519 3.5 選択B 513 3.2	ごはん 味噌汁 タラのバター焼き 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え パイン缶	
3時	ゼリー 73 0	ゼリー 73 0	今川焼 106 0.2	エネルギー・塩分 473 2.9 プリン 94 0.1	クレープ 101 0.1	エネルギー・塩分 368 3.4 パウムクーヘン 135 0.2	
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
昼食	ごはん すまし汁 豚肉柳川風 じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の胡麻ダレ和え 漬物	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ 南瓜含め煮 白菜の梅肉和え 漬物	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け みかん缶	Aたらのコーンマヨ焼 Bたらのチーズパン粉焼 ごはん 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 463 3.4 選択B 441 3.6	ごはん 鶏肉と野菜のトマトシチュー ほうれん草とコーンのソテー 和風スパゲティサラダ フルーツ エネルギー・塩分 492 3.1	ごはん 味噌汁 松風焼き もやしのカレー炒め 小松菜の和え物 黄桃缶	
3時	エネルギー・塩分 526 3.2 プチドック 112 0.2	エネルギー・塩分 413 3.5 抹茶ワッフル 94 0.1	エネルギー・塩分 512 3.7 まんじゅう 69 0	フルーチェ 56 0.2	シュークリーム 100 0.1	エネルギー・塩分 488 3.4 パンケーキ 83 0.2	
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
昼食	《リクエスト》味噌野菜ラーメン ギョーザ かぼちゃのサラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 小松菜のおかか和え 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油 キャベツの煮浸し ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ	ごはん 中華スープ かに玉風 シューマイ インゲンのサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 小松菜のお浸し フルーツ	
3時	エネルギー・塩分 506 3.4 まんじゅう 69 0	エネルギー・塩分 427 3.6 どらやき 100 0	エネルギー・塩分 488 3.4 おはぎ 71 0	エネルギー・塩分 428 3.2 メープルブチケーキ 104 0.2	エネルギー・塩分 437 3.6 芋ようかん 53 0.1	エネルギー・塩分 456 3.4 モンブラン 152 0	

体育の日(10月8日)

元々10月10日に制定されていました。元々10月10日に制定されていました。これは1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われた日にちなんでいます。1940年の東京オリンピックは、日本で初めて開催されたオリンピックということもあり、その感動や輝かしい成績を称えてこの日を記念日とすることにし、なおかつ「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されています。

柿

日本古来の植物で、「柿」という字も日本の国字です。日本の風土に根づいた秋の果物として親しまれています。甘柿と渋柿の区別があり、甘柿には受粉に関係なく渋が抜ける完全甘柿と、受粉して種子ができると渋が抜ける不完全甘柿があります。大きくは甘柿と渋柿に分かれますが、その土地の気候や風土に合わないと育たないことが多いため、その土地固有の品種が多く誕生しました。現在、柿の品種は1000にも達しています。



* 都合により献立を変更することがあります。