○○ 12 月 献 立 表 ○○

練馬デイサービス

			1（ 水 ）	2（ 木 ）	3（ 金 ）	4（ 土 ）
昼食			ごはん けんちん汁 ブリの照り焼き 南瓜含め煮 花野菜サラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 483 2.5	《ﾘｸｴｽﾄ》 ソースかつ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 490 3.7	ごはん 味噌汁 《大分県郷土料理》かしわ天 里芋の煮物 インゲンの胡麻ドレ和え カクテル缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 482 4.1	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 金平ごぼう 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 466 3.1
3時			パンケーキ 83 0.2	ショコラブッセ 83 0.2	まんじゅう 83 0.2	プチドッグ 83 0.2
	6（ 月 ）	7（ 火 ）	8（ 水 ）	9（ 木 ）	10（ 金 ）	11（ 土 ）
昼食	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 ほうれん草とえのきの和え物 黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 432 3.1	鮭ときのこの炊き込み御飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 538 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 もやしのカレー炒め キャベツのしそ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 414 4	ごはん 味噌汁 さわらの胡麻照り焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 460 3.5	A チキンソテーカレーソース B チキンソテークリームソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 ブロッコリーの和え物 漬物 選択A 497 3.6 選択B 516 3.9	ごはん 味噌汁 五目豆腐 なすの味噌炒め オクラのなめたけ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 478 3.6
3時	バウムクーヘン 135 0.2	ショコラプチケーキ 135 0.2	信玄餅風 139 0	プリン 135 0.2	クレープ 135 0.2	ショコラプチケーキ 135 0.2
	13（ 月 ）	14（ 火 ）	15（ 水 ）	16（ 木 ）	17（ 金 ）	18（ 土 ）
昼食	ごはん かき玉スープ 《ﾘｸｴｽﾄ》蒸し鶏のバンバンジーｿｰｽ 南瓜の炒め物 ほうれん草の磯和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 434 3.1	ごはん すまし汁 かれいの煮付け レンコンのピリ辛炒め 白和え フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 410 2.8	ごはん すまし汁 ますのマリネ 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 500 3.8	ごはん 中華スープ 《ﾘｸｴｽﾄ》ホイコーロー 大学芋 青梗菜のナムル 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 551 2.6	サフランライス ビーフストロガノフ サラダ コーンポタージュ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 624 2.9	ピラフ クリームシチュー サラダ コンソメスープ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 529 4.2
3時	フルーチェ 135 0.2	まんじゅう 135 0.2	エクレア 135 0.2	今川焼き 135 0.2	ババロア 135 0.2	ババロア 135 0.2
	20（ 月 ）	21（ 火 ）	22（ 水 ）	23（ 木 ）	24（ 金 ）	25（ 土 ）
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 425 3.3	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き レンコンのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 452 3.2	《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 パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 541 3.4	A たらのから揚げ葱ソース B たらのから揚げタルタルソース ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 漬物 選択A 515 3.5 選択B 534 3.1	ケチャップライス コンソメスープ チキンソテー キャベツのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 456 2.6	ごはん 味噌汁 ブリ大根 もやしの炒め物 和風サラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 477 2.9
3時	ショコラプチケーキ 135 0.2	パンケーキ 135 0.2	ゼリー 135 0.2	おはぎ 135 0.2	ストロベリーショート 135 0.2	パンケーキ 135 0.2
	27（ 月 ）	28（ 火 ）	29（ 水 ）	30（ 木 ）		
昼食	炊き込みご飯 すまし汁 さばの味噌煮 春雨のソテー 青梗菜の和え物 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 495 4.1	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグのあんかけ ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 381 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切り昆布煮付け キャベツの和え物 黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 410 3.6	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 545 3.8		
3時	クレープ 135 0.2	あずきよせ 135 0.2	プチドッグ 135 0.2	りんごのタルト 135 0.2		

*都合により献立を変更することがあります。

冬至

1年の中で、最も日が短く、夜の長い日が「冬至」。日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人はこの時期をとても恐れていました。冬の寒さを「厄」と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる「ゆず湯」に浸かって、身体を温めながら、無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらずに大切にされています。

かぼちゃ

ビタミンA・E・Cがそろった、栄養豊富なかぼちゃ。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気にならない」と言い伝えられてきました。また、黄金色に輝く姿から‘金運の象徴’とも言われています。冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」が定番。素朴な甘みの伝統の味わいです。