

〇〇 2 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食		ごはん 味噌汁 ますのマリネ じゃが芋のベーコン炒め 大根サラダ パイン缶 I単位・塩分 461 3.3	ごはん 味噌汁 《リクエスト》たらの南蛮漬け 南瓜含め煮 白菜のお浸し 漬物 I単位・塩分 450 2.9	大豆ご飯 いわしつみれ汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのしそ和え フルーツ I単位・塩分 479 3.5	ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミソースかけ 小松菜とコーンのソテー カリフラワーサラダ パイン缶 I単位・塩分 469 2.2	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしあんかけ 大根の田舎煮 菜の花の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 437 3.5	
3時		シュークリーム I単位・塩分 100 0.1	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	おはぎ I単位・塩分 45 0	今川焼き I単位・塩分 106 0.2	プチドック I単位・塩分 112 0.2	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
昼食		《リクエスト》野菜みそラーメン 豆腐のそぼろあん オクラのピーナッツ和え カクテル缶 I単位・塩分 531 3.3	親子丼 味噌汁 春雨のソテー ターサイの生姜和え みかん缶 I単位・塩分 531 3.9	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 漬物 I単位・塩分 530 3.4	A サワラのから揚げ ポン酢醤油 B 鱈のから揚げ 野菜あんかけ ごはん 味噌汁 がんもの煮物 インゲンのゴマ酢和え 漬物 選択A 551 3.7 選択B 568 3.5	ごはん すまし汁 《愛知県郷土料理》味噌おでん もやしの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I単位・塩分 443 4.1	ごはん 味噌汁 なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ キャベツのゆかり和え 黄桃缶 I単位・塩分 556 3.4
3時		まんじゅう I単位・塩分 69 0	フルーチェ I単位・塩分 44 0.2	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	パンケーキ I単位・塩分 83 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	クリームコンフェ I単位・塩分 94 0.1
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
昼食		かやくご飯 味噌汁 たらのレモン醤油ソース 里芋の煮物 ほうれん草の磯和え みかん缶 I単位・塩分 417 4.5	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き ひじき煮 白菜の梅肉和え 漬物 I単位・塩分 421 3.5	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 茄子の中華炒め ツナサラダ 漬物 I単位・塩分 510 2.9	パセリライス 《リクエスト》ビーフシチュー 野菜オムレツ コールスローサラダ フルーツ I単位・塩分 500 0.2	A 鶏肉の梅肉ソース B 鶏肉の柚子ソースがけ ごはん 味噌汁 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 漬物 選択A 463 2.9 選択B 479 2.8	ごはん 中華スープ さわらの生姜醤油かけ 水ギョーザ もやしのナムル 漬物 I単位・塩分 411 2.7
3時		チョコババロア I単位・塩分 131 0	パンケーキ I単位・塩分 70 0.1	シュークリーム I単位・塩分 73 0	ロールケーキ I単位・塩分 113 0	プリン I単位・塩分 94 0.1	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
昼食		ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き レンコンの煮物 菜の花のゆず風味和え 漬物 I単位・塩分 425 2.4	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 青梗菜の卵とじ 白菜の昆布和え 漬物 I単位・塩分 472 3.7	ごはん かき玉汁 鯖の煮付け 野菜炒め ターサイのおかか和え 漬物 I単位・塩分 394 3.6	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 葱ソース 切干大根の煮物 花野菜サラダ フルーツ I単位・塩分 525 3.7	《リクエスト》ビビンパ丼 中華スープ さつまいものレモン煮 もやしサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 496 2.6	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 406 3.1
3時		クリームコンフェ I単位・塩分 94 0.1	まんじゅう I単位・塩分 89 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2	どらやき I単位・塩分 100 0	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	信玄餅風 I単位・塩分 139 0
	28 月						
昼食		ごはん 味噌汁 松風焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 漬物 I単位・塩分 507 3.8					
3時		今川焼き I単位・塩分 106 0.2					

節分
節分とは、二十四節気における立春・立夏・立秋・立冬という「季節の変わり目になる日」の前日を指します。本来ならば年に四回の節分があるのですが、現在では主に立春の前日を節分と呼んでいます。

恵方巻き
恵方巻きとは、節分の日に一人一本、その年の恵方に向けて、願い事をしながら黙々と食べる太巻きのことです。恵方巻きは海苔で巻かれています。「巻く=福を巻く」、切らずに一人一本食べることで「縁を切らない」という意味を込めて太巻きを食べるようになったそうです。また、見た目が黒い棒に見えることから、「鬼に金棒=鬼の金棒を食べて鬼を退治する」という意味もあるそうです。



*都合により献立を変更することがあります