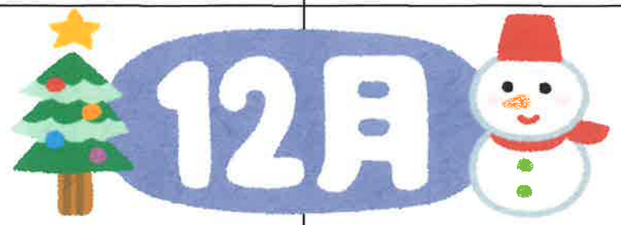
○○ 12 月献立表 ○○

練馬デイサービス

				1（ 木 ）	2（ 金 ）	3（ 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 413 3.2	ごはん 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 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 470 2.8	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 440 3.1
3時				スイートポテト 94 0	抹茶ワッフル 80 0.1	プチドッグ 112 0.2
	5（ 月 ）	6（ 火 ）	7（ 水 ）	8（ 木 ）	9（ 金 ）	10（ 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 411 3.2	ごはん すまし汁 〈北海道郷土料理〉鮭のちゃんちゃん焼き 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 428 3.7	《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 482 3.6	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 447 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 524 3.6 選択B 541 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 452 3.6
3時	バウムクーヘン 135 0.2	ガトーショコラ 111 0.1	ゼリー 73 0	プリン 92 0.1	クレープ 101 0.1	ショコラプチケーキ 107 0.3
	12（ 月 ）	13（ 火 ）	14（ 水 ）	15（ 木 ）	16（ 金 ）	17（ 土 ）
昼食	《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 482 3.7	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け レンコンのピリ辛炒め 白和え みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 437 3	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 474 3.7	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 433 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 508 2.6	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 もやしのカレー炒め キャベツの和え物 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 401 3.7
3時	フルーチェ 54 0.2	まんじゅう 69 0	ドームケーキ 132 0	今川焼き 87 0	ショコラプチケーキ 107 0.3	パンケーキ 85 0.2
	19（ 月 ）	20（ 火 ）	21（ 水 ）	22（ 木 ）	23（ 金 ）	24（ 土 ）
昼食	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 473 2.8	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 499 4.1	炊き込みご飯 すまし汁 さばの味噌煮 春雨のソテー キャベツのしそ和え 黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 497 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 小松菜の胡麻和え 漬物 選択A 492 3.4 選択B 562 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切り昆布煮付け 青梗菜の和え物 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 369 4	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 436 2.6
3時	パパロア 128 0	パパロア 128 0	抹茶ワッフル 80 0.1	おはぎ 45 0	パンケーキ 85 0.2	ストロベリーショート 128 0
	26（ 月 ）	27（ 火 ）	28（ 水 ）	29（ 木 ）	30（ 木 ）	31（ 土 ）
昼食	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 442 3.1	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 408 3.5	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 502 3.8	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 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 384 3.3	ごはん すまし汁（そば） ブリの照り焼き 春雨のソテー 大根サラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分	
3時	今川焼 87 0	クレープ 101 0.1	ショコラブッセ 99 0	ドームケーキ 132 0	ガトーショコラ 111 0.1	

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。

〈北海道郷土料理〉鮭のちゃんちゃん焼き

北海道は鮭の漁獲量が国内トップを誇り、鮭を使った郷土料理が多く存在します。そのひとつが『鮭のちゃんちゃん焼き』です。秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理で、石狩地方の漁師町が発祥といわれています。名前の由来は諸説あり、『ちゃっちゃとくつくれるから』、『お父ちゃんがつくるから』、『焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから』などと伝えられています。

*都合により献立を変更することがあります。