

〇〇 3 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 にらともやしの炒め物 青梗菜のピーナッツ和え Iネギ・塩分 422 3.3	ちらし寿司 味噌汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 黄桃缶 Iネギ・塩分 462 4.7	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのたまごあんかけ 大根サラダ Iネギ・塩分 396 3.7	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 生揚げの煮物 オクラの和え物 Iネギ・塩分 437 3.4	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 水ギョーザ 中華サラダ Iネギ・塩分 497 2.9	<リクエスト>ミートソーススパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ パイン缶 Iネギ・塩分 466 2.8	
3時	メープルプチケーキ Iネギ・塩分 59 0.1	手作りおやつ Iネギ・塩分 48 0	ドームケーキ Iネギ・塩分 132 0	まんじゅう Iネギ・塩分 69 0	プリン Iネギ・塩分 92 0.1	プチドック Iネギ・塩分 112 0.2	
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 車麩の卵とじ ごぼうサラダ 漬物 Iネギ・塩分 469 3.2	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き レンコンのピリ辛炒め インゲンの柚子風味和え 漬物 Iネギ・塩分 453 3.1	<リクエスト>カレーライス コンソメスープ キャベツのかにサラダ 福神漬け カクテル缶 Iネギ・塩分 461 3.5	ごはん コンソメスープ 鶏肉トマト煮込み 南瓜ソテー マカロニサラダ みかん缶 Iネギ・塩分 474 2.6	わかめご飯 味噌汁 干草焼き 根菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え 漬物 Iネギ・塩分 460 3.9	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き ひじき煮 白菜の生姜和え フルーツ Iネギ・塩分 411 3.2	
3時	バウムクーヘン Iネギ・塩分 135 0.2	焼きプリンタルト Iネギ・塩分 136 0.1	今川焼き Iネギ・塩分 87 0	フルーチェ Iネギ・塩分 54 0.2	パンケーキ Iネギ・塩分 85 0.2	まんじゅう Iネギ・塩分 69 0	
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの胡麻照り焼き 肉団子と大根の煮物 ほうれん草としめじの香りと和え 漬物 Iネギ・塩分 458 3.9	A鶏肉のから揚げ野菜あんかけ B鶏肉のから揚げレモン醤油 ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え フルーツ 選択A 491 2.9 選択B 467 3	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 金平ごぼう オクラのなめたけ和え 漬物 Iネギ・塩分 428 3.2	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル パイン缶 Iネギ・塩分 546 3	<兵庫県郷土料理>とふめし 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 茄子の中華炒め インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 Iネギ・塩分 455 3.6	三色丼 すまし汁 ふるふき大根 小松菜の辛子和え 漬物 Iネギ・塩分 386 3.5	
3時	ワッフル Iネギ・塩分 94 0.1	ゼリー Iネギ・塩分 73 0	ショコラプチケーキ Iネギ・塩分 107 0.3	クレープ Iネギ・塩分 104 0	今川焼き Iネギ・塩分 87 0	ロールケーキ Iネギ・塩分 187 0.1	
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 南瓜含め煮 カリフラワーのツナサラダ みかん缶 Iネギ・塩分 516 2.9	ごはん 味噌汁 ハンバーグデミソース キャベツの炒め物 ポテトサラダ パイン缶 Iネギ・塩分 498 2.8	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草とコーンのソテー もやしとにらの和え物 フルーツ Iネギ・塩分 464 3.2	Aたらのきのこバターソース Bたらの葱ソース ごはん 卵スープ 里芋の味噌煮 ブロッコリーサラダ 漬物 選択A 442 4 選択B 435 4.2	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き がんもの煮物 春菊のおかか和え 漬物 Iネギ・塩分 474 4.1	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き レンコンの煮物 大根とわかめのサラダ 漬物 Iネギ・塩分 438 3.1	
3時	プチドック Iネギ・塩分 112 0.2	今川焼き Iネギ・塩分 87 0	おはぎ Iネギ・塩分 12 0.2	ワッフル Iネギ・塩分 94 0.1	ガトーショコラ Iネギ・塩分 111 0.1	バウムクーヘン Iネギ・塩分 135 0.2	
	30 (月)	31 (火)					
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け ほうれん草のソテー きゅうりとわかめの酢の物 漬物 Iネギ・塩分 346 3.9	ごはん 卵スープ 炒り鶏 茄子の揚げ出し 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 Iネギ・塩分 386 3.3					
3時	ゼリー Iネギ・塩分 73 0	クレープ Iネギ・塩分 101 0.1					

ひなまつり

3月3日は女の子の健やかな成長を願う『ひな祭り』の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

<兵庫県郷土料理>とふめし

とふめしは、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理です。地域の寄り合いの際に大勢の料理を用意することが大変だったので、長老がおかずとご飯を混ぜて作れば良いと提案したことから生まれました。山里にも関わらず鯖があるのは、若狭湾から京都に鯖などの魚類を運ぶルート「鯖街道」の一つがこの地域までつながっていたためです。



*都合により献立を変更することがあります。