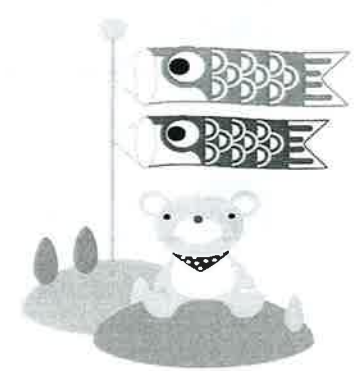


〇〇 練馬デイサービス5月献立表 〇〇

						1(金)		2(土)	
昼食						米飯 味噌汁 豚肉のクリームソース ひじき煮 青梗菜の柚子風味和え 漬け物 エネルギー 536 kcal	米飯 味噌汁 鶏のじぶ煮 小松菜とキノコ炒め 白菜の梅肉和え パイン缶 494 kcal		
3時						パンケーキ抹茶 エネルギー 73 kcal	クリームパン 122 kcal		
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)	
昼食	米飯 味噌汁 魚のマリネ(たら) 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え 黄桃缶 エネルギー 499 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬け物 520 kcal	米飯 すまし汁 鱈の葱味噌焼き ぜんまいの煮物 インゲンの胡麻和え 漬け物 537 kcal	A 鶏肉のマヨネーズ焼き B かわいいのマヨネーズ焼き 米飯 味噌汁 白菜の炒め煮 大根の甘酢和え みかん缶 選択A 554 kcal 選択B 541 kcal	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 もやしとにらのナムル 漬け物 527 kcal	たまご丼 味噌汁 青梗菜とハム炒め キャベツの昆布和え フルーツ(オレンジ) 494 kcal			
3時	メープルブテケーキ エネルギー 83 kcal	たいやき 89 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	ゼリー 59 kcal	バームクーヘン 83 kcal			
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)	
昼食	米飯 味噌汁 チキンソテー カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻ドレ和え みかん缶 エネルギー 498 kcal	そら豆御飯 味噌汁 炒り鶏 卵豆腐 白菜の辛子和え カクテル缶 514 kcal	米飯 味噌汁 魚の照り焼き(鱈) 里芋の煮物 おろし和え 黄桃缶 491 kcal	米飯 中華スープ 八宝菜 ギョーザ ほうれん草のナムル フルーツ(キウイ) 537 kcal	A 魚の塩焼き(鯖) B 鶏肉の味噌焼き 米飯 味噌汁 がんもの煮物 春雨とわかめの酢の物 漬け物 選択A 513 kcal 選択B 514 kcal	米飯 味噌汁 豚カツ なすの土佐煮 もやしのお浸し 漬け物 578 kcal			
3時	プリン エネルギー 76 kcal	ロールケーキ 89 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	手作りおやつ 59 kcal	手作りおやつ 83 kcal	手作りおやつ 96 kcal			
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)	
昼食	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 漬け物 エネルギー 523 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き ふきのおかか煮 コールスローサラダ 漬け物 505 kcal	野菜ラーメン 南瓜含め煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ(バナナ) 500 kcal	米飯 すまし汁 かわいいの煮つけ ナスの味噌炒め 煮豆 カクテル缶 509 kcal	米飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 豆腐サラダ 白菜のしそ和え パイン缶 512 kcal	A 魚の梅風味焼き(鯖) B 蒸し鶏の葱ソースかけ 味噌汁 魚の梅風味焼き(鱈) もやしの炒め物 インゲンのおかか和え 漬け物 選択A 501 kcal 選択B 467 kcal			
3時	パンケーキ抹茶 エネルギー 73 kcal	フルーツポンチ 70 kcal	ショコラブテケーキ 83 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	ゼリー 59 kcal	カステラ 96 kcal			
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
昼食	チキンカレー コンソメスープ 和風サラダ 福神漬 フルーツ(オレンジ) エネルギー 549 kcal	A 鯖の味噌煮 B 豚肉の焼肉 米飯 すまし汁 炒り豆腐 小松菜の磯和え 漬け物 選択A 504 kcal 選択B 519 kcal	米飯 味噌汁 松風焼き 切り昆布煮付け もやしとにらの和え物 漬け物 518 kcal	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 金平ごぼう いんげんのおかか煮 黄桃缶 499 kcal	米飯 味噌汁 ミックスフライ(たら・コロッケ) 大根のそぼろあんかけ ほうれん草の胡麻和え 漬け物 544 kcal	米飯 中華スープ 豚肉と卵の野菜炒め 春雨サラダ シューマイ 漬け物 552 kcal			
3時	ブルーチエ エネルギー 42 kcal	バームクーヘン 83 kcal	ゼリー 59 kcal	クリームパン 122 kcal	バームクーヘン 83 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal			

* 都合により献立を変更することがあります。

春きゃべつ
 きゃべつの原産は、地中海沿岸地方で江戸時代に日本に入ってきました。ギリシャ・ローマ時代から胃に対する効能が注目されていました。春きゃべつの旬は、4月～6月頃です。葉の巻きがゆるやかな物が良く、芯の部分に切込みを入れると成長が止まり栄養分が抜けなくなります。一番外側の葉を取り除くと残留農薬の心配も減ります。また外の葉からはがして使うと長持ちします。栄養成分は、ビタミンC・Uを豊富に含みどちらも芯の部分に多く含まれています。2～3枚の葉で1日分のビタミンCが摂取できます。他にもカルシウム、カリウムなど多くの栄養を含んでいます。ビタミンUは、体内の傷ついた組織を修復する作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防に役立ちます。二日酔いや胃もたれにも効果的です。なお、ビタミンUは、きゃべつから発見されたので、「キャベジン」とも呼ばれています。



14日、15日、16日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。