


〇〇2月献立表〇〇

練馬デイスービス

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
昼食	米飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め シューマイ インゲンの胡麻和え 漬物 エネルギー 493 kcal	A かれいの葱味噌焼き B 豚肉の葱味噌焼き 米飯 味噌汁 じゃが芋ベーコン炒め 白菜のゆかり和え 黄桃缶 選択A 532 kcal 選択B 581 kcal	五目ご飯 味噌汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツの生姜和え パイン缶 597 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き カリフラワーのクリーム煮 ピーマンのおかか炒め 漬物 513 kcal	米飯 豚汁 魚の塩焼き(鯖) なすの土佐煮 ほうれん草の辛子和え 漬物 504 kcal	米飯 味噌汁 豚玉煮 チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ フルーツ(キウイ) 565 kcal	
3時	プリン 76 kcal	クリームパン 122 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	カステラ 96 kcal	パンケーキ 73 kcal	フルーチェ 42 kcal	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
昼食	A 魚の胡麻照り焼き(さわら) B 鶏肉の胡麻照り焼き 米飯 味噌汁 南瓜含め煮 おろし和え カクテル缶 選択A 522 kcal 選択B 497 kcal	米飯 味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め 菜の花のおかか和え 漬物 528 kcal	米飯 味噌汁 蒸し鶏の梅肉ソースかけ ぜんまいの煮物 煮豆 フルーツ(バナナ) 519 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の焼肉風 ひじき煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 528 kcal	あんかけうどん 厚焼き玉子 ほうれん草のピーナッツ和え 黄桃缶 475 kcal	米飯 味噌汁 フライ(鶏・コロッケ) 大根のそぼろ煮 白菜の柚子和え 漬物 539 kcal	
3時	桃まんじゅう 83 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	プリン 76 kcal	バームクーヘン 83 kcal	プチドッグプレーン 77 kcal	チョコレートパバロフ 113 kcal	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
昼食	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル さつまいもの甘煮 漬物 エネルギー 546 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉のデミソースかけ じゃが芋の煮物 キャベツの昆布和え みかん缶 495 kcal	米飯 中華スープ かに玉風 ギョーザ もやしサラダ 漬物 551 kcal	米飯 味噌汁 たららの南蛮漬け ふきのおかか煮 レンコンの金平 漬物 494 kcal	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 フルーツ(りんご) 554 kcal	A 魚の山椒焼き B 鶏肉の梅香焼き 米飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のなめたけ和え 漬物 選択A 463 kcal 選択B 494 kcal	
3時	ゼリー 59 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	ロールケーキ 89 kcal	たいやき 89 kcal	フルーチェ 42 kcal	クリームパン 122 kcal	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
昼食	豚丼 味噌汁 もやしの炒め物 菜の花の磯和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 509 kcal	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ(たら) 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 漬物 480 kcal	米飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げおろしかけ 里芋の柚子味噌煮 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 555 kcal	A 豆腐ハンバーグのあんかけ B 魚の野菜あんかけ(ます) 米飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 春雨とわかめの酢の物 漬物 選択A 496 kcal 選択B 519 kcal	米飯 すまし汁 鯖の味噌煮 卵とじ 白菜の梅肉和え みかん缶 531 kcal	米飯 味噌汁 豚肉のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻ドレ和え 漬物 509 kcal	
3時	プチドッグプレーン 77 kcal	カステラ 96 kcal	ショコラブチケーキ 83 kcal	ロールケーキ 89 kcal	バームクーヘン 83 kcal	たいやき 89 kcal	
	29(月)						
昼食	米飯 中華スープ 豆腐のうま煮 シューマイ 大根の甘酢和え 漬物 エネルギー 520 kcal						
3時	手作りおやつ						

**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、節分の日に関一人一本、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事です。恵方巻きは海苔で巻かれていますが、「巻く=福を巻く」、切らずに関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子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事から、「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。



29日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。

\*都合により献立を変更することがあります。