

〇〇 5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	ご飯 味噌汁 揚げ魚のマリネ(たら) 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 黄桃缶 エネルギー 499 kcal	ご飯 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 漬物 エネルギー 520 kcal	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 もやしとにらのナムル 漬物 エネルギー 527 kcal	そら豆ご飯 すまし汁 鱈の葱味噌焼き ぜんまいの煮物 白菜の胡麻和え 漬物 エネルギー 498 kcal	A 鶏肉のマヨネーズ焼き B 鶏肉のケチャップ焼き ご飯 味噌汁 チンゲン菜の炒め煮 大根の甘酢和え みかん缶 選択A 557 kcal 選択B 507 kcal	ご飯 味噌汁 炒り鶏 卵豆腐 小松菜の辛子和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 481 kcal
3時	メイプルプッチケーキ 83 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	たいやき 89 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	パームクーヘン 83 kcal	ゼリー 59 kcal
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	ご飯 味噌汁 チキンソテー カリフラワーのコンソメ煮 菜の花の胡麻ドレ和え みかん缶 エネルギー 507 kcal	たまご丼 味噌汁 チンゲン菜とハム炒め キャベツの昆布和え カクテル缶 エネルギー 503 kcal	A 魚の塩焼き(鯖) B 鶏肉の葱風味焼き 米飯 味噌汁 がんもの煮物 春雨とわかめの酢の物 漬物 選択A 513 kcal 選択B 521 kcal	ご飯 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) エネルギー 537 kcal	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き(鯖) 里芋の煮物 おろし和え 黄桃缶 エネルギー 491 kcal	ご飯 味噌汁 豚カツ なすの土佐煮 もやしのお浸し 漬物 エネルギー 578 kcal
3時	ロールケーキ 89 kcal	プリン 76 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	パンケーキ抹茶 73 kcal	あんぱん 112 kcal	クリームパン 70 kcal
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	A 豆腐ハンバーグのあんかけ B 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 漬物 選択A 523 kcal 選択B 525 kcal	ご飯 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 漬物 エネルギー 444 kcal	野菜ラーメン 南瓜のミルク煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ(バナナ) エネルギー 524 kcal	ご飯 すまし汁 かれの煮つけ なすの味噌炒め 煮豆 カクテル缶 エネルギー 511 kcal	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 小松菜の煮浸し 豆腐サラダ パイン缶 エネルギー 521 kcal	わかめご飯 味噌汁 魚の梅風味焼き(鯖) もやしの炒め物 白菜のおかか和え 漬物 エネルギー 450 kcal
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	手作りおやつ	ショコラプッチケーキ kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	カステラ 96 kcal
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	チキンカレー コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け 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 ご飯 すまし汁 炒り豆腐 小松菜の磯和え 漬物 選択A 504 kcal 選択B 519 kcal	ご飯 味噌汁 松風焼き 切り昆布煮つけ もやしとにらの和え物 漬物 エネルギー 531 kcal	ご飯 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 エネルギー 517 kcal	ご飯 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 漬物 エネルギー 541 kcal	ご飯 中華スープ 豚肉と卵の野菜炒め 春雨サラダ シューマイ 漬物 エネルギー 552 kcal
3時	ゼリー 59 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	パームクーヘン 83 kcal	フルーチェ 42 kcal	クリームパン 122 kcal	プリン 76 kcal
	30(月)	31(火)				
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのくずあんかけ キャベツの昆布和え 漬物 エネルギー 511 kcal	ご飯 けんちん汁 魚の塩焼き(鯖) 南瓜含め煮 インゲンのドレ和え パイン缶 エネルギー 507 kcal				
3時	たいやき 89 kcal	カステラ 96 kcal				

端午の節句

5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの直物」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

柏餅

新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に分けて柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



16、17、18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。