

〇〇9月献立表〇〇

練馬デイサービス

				1(木)	2(金)	3(土)
昼食				A 魚の梅風味焼き(鯖) B 魚の焼肉だれ焼き(鯖) ご飯 味噌汁 もやし炒め キャベツのしそ和え 漬物 選択A 495 kcal 選択B 499 kcal	ご飯 味噌汁 チキンソテークリームソース カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の胡麻ドレ和え フルーツ(バナナ) 520 kcal	ご飯 中華スープ 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ 漬物 600 kcal
3時				たいやき 89 kcal	ハムケーキ 83 kcal	フルーチェ 42 kcal
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のじぶ煮 ナスの味噌炒め 白菜のゆかり和え 漬物 エネルギー 487 kcal	きのこうどん 卵焼き 小松菜の辛子和え パイン缶 512 kcal	ご飯 味噌汁 かれのいマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 なめこおろし 漬物 518 kcal	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参の金平 505 kcal	A 魚の生姜焼き(さんま) B 鶏肉の生姜焼き ご飯 味噌汁 ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 574 kcal 選択B 485 kcal	ご飯 味噌汁 フライ盛り(鶏・コロッケ) 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のピーナツ和え カクテル缶 565 kcal
3時	カステラ 96 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	プリン 76 kcal	プチドッグプレーン 76 kcal	ロールケーキ 89 kcal	ゼリー 59 kcal
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	A 魚の野菜あんかけ(ます) B 魚の和風ステーキ(ます) ご飯 味噌汁 南瓜含め煮 白菜の生姜和え フルーツ(キウイ) 選択A 524 kcal 選択B 505 kcal	米飯 中華スープ マーボー豆腐 ほうれん草とキノコ炒め もやしサラダ 漬物 505 kcal	豚丼 味噌汁 里芋のおかか煮 青梗菜の柚子風味和え みかん缶 531 kcal	米飯 味噌汁 魚の竜田揚げ(鯖) キャベツの炒め物 インゲンの胡麻和え 漬物 532 kcal	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのミモサラダ 漬物 535 kcal	米飯 味噌汁 蒸し鳥のハンバーグソース 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め 黄桃缶 546 kcal
3時	パンケーキ 73 kcal	フルーチェ 42 kcal	ハムケーキ 83 kcal	フルーツポンチ 70 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	ゼリー 59 kcal
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食	米飯 中華スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ ほうれん草のナムル パイン缶 エネルギー 547 kcal	米飯 すまし汁 鯖の味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろろ芋 漬物 537 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ焼き 青梗菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物 482 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら 炊き合わせ 酢の物 フルーツ(メロン) 623 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら 炊き合わせ 酢の物 フルーツ(メロン) 623 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら 炊き合わせ 酢の物 フルーツ(メロン) 623 kcal
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	手作りおやつ			
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
昼食	米飯 味噌汁 親子煮 春雨のソテー インゲンのドレッシング和え 漬物 エネルギー 546 kcal	カレーライス コンソメスープ 和風サラダ 福神漬 みかん缶 540 kcal	A タラのから揚げ薬味ソースかけ B 鶏肉のソテー薬味ソースかけ 米飯 味噌汁 切干大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ) 選択A 495 kcal 選択B 490 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の焼肉風 冬瓜のくずあんかけ オクラの梅肉和え 黄桃缶 490 kcal	米飯 味噌汁 魚の蒲焼(鯔) 茄子のそぼろ炒め もやしとにらのお浸し 漬物 567 kcal	
3時	ショコラプチケーキ 83 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	たいやき 89 kcal	クリームパン 122 kcal	プリン 76 kcal	

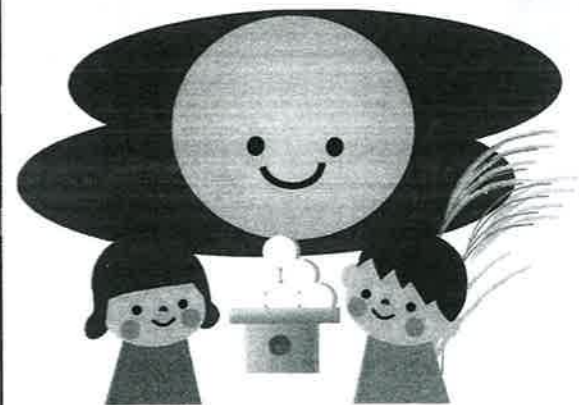
*都合により献立を変更することがあります。

敬老の日

長年積重ねに尽きた高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「経路の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

菊花・栗ごはん

旧暦の9月9日(新暦10月8日前後)は「重陽の節句(別名:菊の節句)」。中国で特に縁起が良いとされる陽数(一桁の奇数)の最大値である「9」が重なるおめでたい日とされ、この日に菊の花を愛でつつ菊酒を飲むと元気に長生きできると言われています。ちょうど田畑の収穫と重なるため「栗の節句」とも呼ばれ、栗ごはんなどで祝うこともあります。



19(月)、20(火)、21(水)は手作りおやつのため栄養価は入っていません。