

〇〇 11月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
		ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソースかけ 青梗菜の炒め コールスローサラダ パイン缶 エネルギー 550 kcal ゼリー 59 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 南瓜含め煮 白菜のゆかり和え 漬物 エネルギー 463 kcal たいやき 89 kcal	ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え 黄桃缶 エネルギー 545 kcal ロールケーキ 89 kcal	ご飯 中華スープ 豚肉の焼肉 さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し 漬物 エネルギー 480 kcal フルーチェ 42 kcal	ご飯 味噌汁 魚の胡麻照り焼き(鯖) 五目豆煮 おろしのポン酢和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 491 kcal パンケーキ 73 kcal
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
昼食 わかめご飯 味噌汁 ミックスフライ(鶏・コロッケ) 卵とじ インゲンのドレッシング和え 漬物 エネルギー 576 kcal 3時 プリン 76 kcal	ご飯 味噌汁 魚のおろしあんかけ(たら) 白菜の炒め煮 ブロッコリーのミモザサラダ フルーツ(キウイ) エネルギー 496 kcal 黒糖まんじゅう 83 kcal	A 鶏肉のケチャップ煮 B 鶏肉のクリーム煮 ご飯 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーサラダ 黄桃缶 選択A 520 kcal 選択B 540 kcal エネルギー 555 kcal メープルブチケーキ 83 kcal	ご飯 中華スープ 生揚げの中華味噌炒め シューマイ 大根サラダ 漬物 エネルギー 555 kcal パパロア 80 kcal	ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き(鯖) 切り昆布煮付け 春菊の胡麻だれ和え みかん缶 エネルギー 496 kcal パームクーヘン 83 kcal	けんちんうどん 厚焼き玉子 和風サラダ カクテル缶 エネルギー 483 kcal クリームパン 122 kcal	
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
昼食 A 魚のマヨネーズ焼き(カレイ) B 鶏肉のマヨネーズ焼き ご飯 味噌汁 レンコン炒め煮 小松菜のなめたけ和え 漬物 選択A 523 kcal 選択B 542 kcal エネルギー 521 kcal 3時 フルーチェ 42 kcal	ご飯 中華スープ 豆腐のうま煮 ギョーザ もやしのナムル 漬物 エネルギー 521 kcal フルーツポンチ 70 kcal	ご飯 味噌汁 かき揚げ 里芋のそぼろあん 青梗菜の柚子風味和え みかん缶 エネルギー 550 kcal 吹雪まんじゅう 83 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炊き合わせ ピーマンのピリ辛炒め マカロニサラダ フルーツ(バナナ) エネルギー 612 kcal プチドッグプレーン 76 kcal	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け パイン缶 エネルギー 560 kcal ゼリー 59 kcal	麦ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草ときのこ炒め とろろ芋 黄桃缶 エネルギー 540 kcal たいやき 89 kcal	
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
昼食 ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 湯豆腐 南瓜サラダ カクテル缶 エネルギー 523 kcal 3時 パンケーキ 73 kcal	A 鶏肉の梅香焼き B 鶏肉の青しそ焼き ご飯 味噌汁 じゃが芋ベーコン炒め ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 選択A 570 kcal 選択B 560 kcal エネルギー 570 kcal パームクーヘン 83 kcal	ご飯 味噌汁 魚のタルタルソースかけ(たら) 切干大根の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(りんご) エネルギー 500 kcal プリン 76 kcal	ソースカツ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨とわかめの酢の物 みかん缶 エネルギー 577 kcal 手作りおやつ	ご飯 すまし汁 魚の塩焼き(秋刀魚) ナスの味噌炒め インゲンのおかか和え 漬物 エネルギー 535 kcal 手作りおやつ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青梗菜の胡麻和え 漬物 エネルギー 536 kcal 手作りおやつ	
28(月)	29(火)	30(水)				
昼食 ご飯 味噌汁 親子煮 もやしの炒め物 ほうれん草の磯和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 508 kcal 3時 プチドッグプレーン 76 kcal	ご飯 味噌汁 ムニエルクリームソース(ます) 大根の田舎煮 春菊の辛子和え 黄桃缶 エネルギー 521 kcal フルーチェ 42 kcal	里芋の炊き込みご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ひじき煮 コーンサラダ 漬物 エネルギー 504 kcal ロールケーキ 89 kcal				

* 都合により献立を変更することがあります。

七五三

3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子の成長をお祝いする日。11月15日に行われる。子供たちは晴れ着に身を包み、家族そろって神社に参拝する習慣があります。また、たわわな秋の実りを祝「収穫祭」の日でもあり、神様に感謝を捧げ、健やかな成長を祈願します。

栗

野山が赤く色づいてくると、つやつやとした栗が出回り始めます。日本の栗は海外のもの比べると、全般的に大粒で風味がよいと言われており「栗の能、腎補うて気をば増し、胃腸腰脚骨を強うす」と栄養豊富な食材とされてきました。焼き栗や栗ごはんなど、秋の味覚を味わえます。



24(木)、25(金)、26(土)は手作りおやつのため栄養価は入っていません。