

〇〇2月献立表〇〇

練馬デイサービス

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
昼食		米飯 味噌汁 豚玉煮 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ フルーツ(キウイ)	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)	A 鱈の葱味噌焼き 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 選択B	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	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	米飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め シューマイ 春菊の胡麻和え 漬物	エネルギー 593 kcal	554 kcal 636 kcal	597 kcal	497 kcal		
3時		プリン	プリン	クリームパン	ロールケーキ	フルーツ		76 kcal	122 kcal	89 kcal	42 kcal		
		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
昼食		A 魚の胡麻照り焼き(さわら) B 魚の山椒焼き(さわら) 米飯 味噌汁 南瓜含め煮 おろし和え カクテル缶 選択A 選択B	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	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)	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	野菜ラーメン 南瓜のミルク煮 小松菜のピーナッツ和え 黄桃缶	米飯 味噌汁 フライ(鶏・コロケ) 大根のそぼろ煮 白菜の柚子和え 漬物	529 kcal 515 kcal	540 kcal	504 kcal	582 kcal	508 kcal	549 kcal
3時		桃まんじゅう	フルーツヨーグルト	ショコラプチケーキ	パームクーヘン	プチドッグブレーン	ゼリー	83 kcal	58 kcal	83 kcal	83 kcal	76 kcal	59 kcal
		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(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	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	米飯 中華スープ かに玉風 ギョーザ もやしサラダ 漬物	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	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)	A 鶏肉の胡麻照り焼き 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 選択B	556 kcal	492 kcal	554 kcal	495 kcal	595 kcal	488 kcal 497 kcal
3時		カステラ	チョコレートパパロフ	ロールケーキ	たいやき	フルーツ	クリームパン	96 kcal	113 kcal	89 kcal	89 kcal	42 kcal	122 kcal
		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(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)	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	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	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 選択B	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	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	555 kcal	483 kcal	553 kcal	502 kcal 525 kcal	560 kcal	564 kcal
3時		プチドッグブレーン	黒糖まんじゅう	プリン	あんぱん	パームクーヘン	たいやき	76 kcal	83 kcal	76 kcal	130 kcal	83 kcal	89 kcal
		27(月)		28(火)									
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	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										
3時		手作りおやつ	手作りおやつ					522 kcal	512 kcal				

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、その年の恵方を向いて、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、「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」という意味を含めて太巻き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。



27日、28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。