

〇〇 3月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

3月		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
		米飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の煮物 キャベツのしそ和え 漬物 492 kcal	A さわらの煮魚 B 鶏肉のさっぱり煮 米飯 味噌汁 白菜の炒め物 小松菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 493 kcal 選択B 464 kcal	ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え カクテル缶 483 kcal	米飯 味噌汁 蒸し鶏のバンバンジーソース 昆布の炒め煮 おろし和え 黄桃缶 537 kcal	カステラ 96 kcal		ロールケーキ 89 kcal	
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)	
屋食	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 里芋の煮物 卵焼き 漬物 エネルギー 517 kcal	米飯 味噌汁 松風焼き ぜんまいの煮物 いんげんのドレッシング和え 漬物 548 kcal	A たらのタルタルソースかけ B たらの野菜あんかけ 米飯 味噌汁 ピーマンのピリ辛炒め 白菜の生姜和え 黄桃缶 選択A 509 kcal 選択B 506 kcal	米飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 531 kcal	ラーメン さつま芋のレモン煮 もやしの炒め物ナムル カクテル缶 478 kcal	グリーンピースご飯 味噌汁 魚の照り焼き(鯖) 切干大根の煮物 キャベツの柚子香和え フルーツ(キウイ) 512 kcal		プリン 76 kcal	
3時	たいやき 89 kcal	ゼリー 59 kcal	バームクーヘン 83 kcal	プチドッグプレート 76 kcal	クリームパン 122 kcal	ロールケーキ 89 kcal			
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)	
屋食	米飯 すまし汁 魚のちゃんちゃん焼き(ます) 南瓜含め煮 ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー 530 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ葱ソースかけ ひじき煮 白菜の梅肉和え みかん缶 588 kcal	米飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの炒め物 菜の花のおかか和え 漬物 499 kcal	ひき肉カレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ) 586 kcal	A かれいの生姜焼き B 豚肉の生姜焼き 米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 酢の物 パイン缶 選択A 492 kcal 選択B 566 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の焼肉風 里芋のおかか煮 青梗菜の中華和え 黄桃缶 516 kcal			
3時	ショコラプチケーキ 83 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	カステラ 96 kcal	バームクーヘン 83 kcal			
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)	
屋食	親子丼 味噌汁 ほうれん草ときのこのソテー キャベツの昆布和え カクテル缶 エネルギー 520 kcal	A 豚肉のカレー風味炒め B 豚肉のおろしポン酢 米飯 味噌汁 なすのそぼろ煮 もやしとにらのお浸し 黄桃缶 選択A 550 kcal 選択B 545 kcal	米飯 味噌汁 フライ(白身魚・コロッケ) 卵とじ 春菊の辛子和え フルーツ(りんご) 585 kcal	米飯 味噌汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物 527 kcal	米飯 中華スープ 生揚げの中華炒め ふきのおかか煮 大根の柚子和え 漬物 512 kcal	米飯 コンソメスープ ハンバーグデミソースかけ 青梗菜の炒め物 白菜のごまだれ和え 漬物 546 kcal			
3時	プリン 76 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	フルーチェ 42 kcal	たいやき 89 kcal	パンケーキメイプル 73 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal			
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)	
屋食	A 魚の胡麻照り焼き(さわら) B 豚肉の胡麻照り焼き 米飯 すまし汁 ふるふき大根 コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 選択A 515 kcal 選択B 515 kcal	米飯 中華スープ 鶏肉と白菜の中華炒め ギョーザ ほうれん草のナムル 漬物 530 kcal	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉のマヨネーズ焼き 根菜の煮物 いんげんのごまだれ和え 漬物 549 kcal	米飯 味噌汁 鯖の生姜煮 キャベツの炒め物 カリフラワーサラダ みかん缶 542 kcal	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ(ます) じゃが芋の煮物 もやしとにらの和え物 フルーツ(オレンジ) 506 kcal				
3時	カステラ 96 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	ゼリー 59 kcal	プチドッグプレート 76 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal				

ひな祭り

3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。

ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病氣から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

春分の日・お彼岸

1年の中で、昼と夜の長さがほぼ等しくなるのが「春分の日」と「秋分の日」の2日間。そして春分の日を挟み、前後3日ずつ計7日間を「春のお彼岸」と呼びます。この期間にお墓参りをしたり、法要を開いたりして、ご先祖様の供養をする習慣があります。



15、16日は手作りおやつの為栄養価は未入力となっております。

*都合により献立を変更することがあります。