

〇〇 9月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1(金)		2(土)	
昼食				ご飯 味噌汁 チキンステーキクリームソース カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の胡麻ドレ和え パイン缶 467 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 570 kcal		
3時				パームケーキ 135 kcal	パンケーキ 87 kcal		
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
昼食	ご飯 味噌汁 ますの野菜あんかけ 南瓜含め煮 白菜のゆかり和え フルーツ(キウイ) エネルギー 464 kcal	A 蒸し鶏のパンパンジーソース B 鶏肉の青じそソース ご飯 味噌汁 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め 漬物 選択A 431 kcal 選択B 437 kcal	ご飯 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 黄桃缶 497 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 639 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 639 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 639 kcal	
3時	ロールケーキ 113 kcal	フドッグプレーン 100 kcal	ゼリー 73 kcal				
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のじぶ煮 ナスとピーマンの味噌炒め 白菜の生姜和え みかん缶 エネルギー 460 kcal	ひき肉カレー コンソメスープ 和風サラダ 福神漬 パイン缶 545 kcal	ご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根サラダ 漬物 419 kcal	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 黄桃缶 541 kcal	A さんまの生姜焼き B 鶏肉の生姜焼き ご飯 味噌汁 ひじき煮 オクラの和え物 フルーツ(オレンジ) 選択A 498 kcal 選択B 409 kcal	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 ブロッコリーのミモサラダ カクテル缶 502 kcal	
3時	パンケーキ 87 kcal	たいやき 80 kcal	パームケーキ 135 kcal	フルーツチェ 56 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal	プリン 108 kcal	
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
昼食	豚丼 味噌汁 レンコンの煮物 青梗菜の柚子風味和え パイン缶 エネルギー 469 kcal	ご飯 味噌汁 さわらの竜田揚げ 白菜の炒め物 インゲンの胡麻和え 黄桃缶 516 kcal	A 鶏肉のケチャップ焼き B 鶏肉の胡麻焼き ご飯 味噌汁 小松菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物 選択A 439 kcal 選択B 435 kcal	ご飯 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え フルーツ(キウイ) 483 kcal	ご飯 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 漬物 494 kcal	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろろ芋 みかん缶 533 kcal	
3時	ゼリー 73 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	フルーツヨーグルト 87 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
昼食	A タラのから揚げ 生姜醤油ソース B 鶏肉のから揚げ 生姜醤油ソース ご飯 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え 漬物 選択A 406 kcal 選択B 473 kcal	きのこうどん 卵焼き 小松菜の辛子和え みかん缶 483 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉だれソース 冬瓜のくずあんかけ オクラの梅肉和え フルーツ(バナナ) 484 kcal	ご飯 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 539 kcal	ご飯 味噌汁 さわらの蒲焼 茄子のそぼろ炒め もやしとにらのお浸し カクテル缶 531 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉の葱醤油炒め 里芋のおかか煮 ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 496 kcal	
3時	パームケーキ 135 kcal	パンケーキ 87 kcal	たいやき 80 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal	フルーツチェ 56 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	

* 都合により献立を変更することがあります。

敬老の日

長年社会に尽くした高齢者を敬い、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、「敬老の日」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。



22(金)、23(土)は手作りおやつのため栄養価は入っていません。