


〇〇 1月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|---|---|
|  | | | 4(木) | | 5(金) | | 6(土) | |
| | ご飯 味噌汁 白身フライとコロケ 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 漬物 エネルギー 458 kcal パンケーキ 87 kcal | ご飯 味噌汁 かき玉スープ 蒸し鶏のパンパンジーソース 南瓜の炒め物 白菜のお浸し 漬物 エネルギー 436 kcal | A さばの塩焼き B さばの生姜焼き 菜飯 味噌汁 根菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(オレンジ) 選択A 495 kcal 選択B 460 kcal | エネルギー 500 kcal ショコラブチケーキ 107 kcal | ご飯 すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー 446 kcal | A 鶏の唐揚げ葱ソースかけ B たらの唐揚げ葱ソースかけ ご飯 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 539 kcal 選択B 465 kcal | 豚玉井 味噌汁 ほうれん草ときのこの炒め物 もやしサラダ 黄桃缶 エネルギー 474 kcal 吹雪まんじゅう 70 kcal | ご飯 味噌汁 さわらの蒲焼 湯豆腐 春雨の和え物 漬物 エネルギー 444 kcal ロールケーキ 113 kcal |
| 3時 | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) | | |
| エネルギー 543 kcal プリン 108 kcal | ご飯 味噌汁 かれのの沢煮 茄子の中華炒め 春菊のピーナッツ和え フルーツ(キウイ) エネルギー 469 kcal | A さばの梅風味焼き B さばの柚子風味焼き ご飯 味噌汁 里芋の煮物 キャベツの和え物 漬物 選択A 478 kcal 選択B 469 kcal | ご飯 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(みかん) 新年会 エネルギー 459 kcal ぜんざい 98 kcal | ご飯 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(みかん) 新年会 エネルギー 459 kcal ぜんざい 98 kcal | ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬 カクテル缶 エネルギー 522 kcal 黒糖まんじゅう 70 kcal | ご飯 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ 漬物 エネルギー 454 kcal ブチドック 100 kcal | | |
| 3時 | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) | | |
| 中華丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ フルーツ(りんご) エネルギー 531 kcal メープルプチケーキ 104 kcal | 茶飯 味噌汁 おでん 青梗菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 漬物 エネルギー 408 kcal | 米飯 すまし汁 さわらの野菜味噌焼き 里芋のおかか煮 小松菜の辛子和え 漬物 エネルギー 432 kcal チョコパン 133 kcal | A 鶏肉のクリーム煮 B たらのクリーム煮 ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 大根サラダ 漬物 選択A 461 kcal 選択B 418 kcal | ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き レンコンの煮物 白和え 漬物 エネルギー 497 kcal ロールケーキ 113 kcal | ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ みかん缶 エネルギー 473 kcal フルーチェ 56 kcal | | | |
| 3時 | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) | | |
| エネルギー 485 kcal 手作りおやつ | A ますのタルタルソースかけ B ますの青しそソースかけ ご飯 味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 漬物 選択A 485 kcal 選択B 436 kcal | ご飯 中華スープ マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 499 kcal プリン 108 kcal | | | | | | |
| 3時 | 29(月) | 30(火) | 31(水) | | | | | |

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もめでたい日です。
年末に掃除した家に年神様をお迎えし、豊かな実りや家族の平安を静かに祝い、初詣に出かけます。
神様への目印として玄関に門松を立て、しめ飾りを下げて迎える風習が残ります。

おせち料理

平安時代の宮中で、家を訪れる年神様へのお供え物としておせち料理が作られ、やがて庶民にも広まりました。
起をかついだ重箱に詰め、新年に食べて過ごせるように作り置きます。
お節料理に欠かせない祝い肴は、関東では、豊作を祝う「田作り」、子孫繁栄を願う「数の子」、マメに働くという語呂の「黒豆」とし、関西では黒豆の代わりに、家の安定を願う「たたきごぼう」とします。
その他、黄金色の輝きを財宝に見立てた「栗きんとん」や「伊達巻」などがあり、それぞれの料理におめでたい意味が込められています。



29、30日は手作りおやつのため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。