

〇〇2月献立表〇〇

練馬デイサービス

				1(木)	2(金)	3(土)	
昼食				ごはん すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め きゅうりの甘酢和え 漬物 エネルギー 500 kcal プチドック 100 kcal	ごはん コンソメスープ チキンソテー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ パン缶 エネルギー 565 kcal フルーチェ 56 kcal	五目ごはん 味噌汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのしそ和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 505 kcal ロールケーキ 113 kcal	
		3時	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
昼食		親子丼 味噌汁 春雨のソテー 青梗菜の生姜和え 漬物 エネルギー 531 kcal	ごはん すまし汁 ますのバター醤油焼き 里芋の味噌煮 キャベツとハムのサラダ 漬物 エネルギー 401 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 漬物 エネルギー 468 kcal	野菜ラーメン 豆腐のそぼろあん 小松菜のピーナッツ和え みかん缶 エネルギー 568 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 大根の田舎煮 春菊の胡麻和え フルーツ(キウイ) エネルギー 497 kcal	A 豚肉のカレー風味炒め B 豚肉のケチャップ炒め ごはん 味噌汁 ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ カクテル缶 漬物 選択A 496 kcal 選択B 522 kcal エネルギー 104 kcal
		3時	黒糖まんじゅう 70 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	プリン 89 kcal	パウムクーヘン 135 kcal
		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食		ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き がんもの煮物 白菜の昆布和え 漬物 エネルギー 451 kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミソースかけ 小松菜とコーンのソテー カリフラワーサラダ パン缶 エネルギー 472 kcal	A たらこの南蛮漬け B 鶏肉の南蛮漬け ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 ほうれん草のお浸し 漬物 選択A 458 kcal 選択B 501 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 湯豆腐 オクラの和え物 フルーツ(バナナ) エネルギー 496 kcal	ピビンバ丼 中華スープ さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 漬物 エネルギー 492 kcal	ごはん かき玉汁 かれいの沢煮 茄子の味噌炒め 青梗菜の胡麻酢和え 漬物 エネルギー 429 kcal
		3時	フルーチェ 56 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	ショコラプチケーキ 107 kcal	たいやき 106 kcal	ロールケーキ 113 kcal
		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き レンコンの煮物 小松菜の柚子風味和え フルーツ(りんご) エネルギー 435 kcal	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 エネルギー 513 kcal	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 黄桃缶 エネルギー 562 kcal	ごはん 中華スープ かに玉風 ギョーザ もやしのナムル 漬物 エネルギー 519 kcal	A ますのマリネ B ますのムニエル ごはん 味噌汁 里芋の煮物 大根サラダ 漬物 選択A 512 kcal 選択B 463 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き ひじき煮 白菜の梅肉和え 漬物 エネルギー 422 kcal
		3時	メープルプチケーキ 104 kcal	パウムクーヘン 135 kcal	ゼリー 73 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal
		26(月)	27(火)	28(水)			
昼食		A 豆腐ハンバーグおろしあんかけ B 蒸し鶏おろしあんかけ ごはん 味噌汁 青梗菜の卵とじ ツナサラダ 漬物 選択A 497 kcal 選択B 497 kcal	かやくごはん 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の磯和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 453 kcal	ごはん 味噌汁 なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ キャベツのゆかり和え カクテル缶 エネルギー 521 kcal			
		3時	たいやき 106 kcal	プチドック 100 kcal	ロールケーキ 113 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、節分の日に関し、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ことです。恵方巻きは海苔で巻かれています。「巻く=福を巻く」、切らずに一人一本食べることで「縁を切らない」という意味を込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ことから、「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。



6日、7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。