

〇〇5月献立表〇〇

練馬デイサービス

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
屋食		A たらふくニエル B たらふくタルタルソースかけ ごはん コンソメスープ 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 選択A 418 kcal 選択B 469 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 漬物	そら豆ごはん すまし汁 さわらの葱味噌焼き 炊き合わせ 白菜の甘酢和え フルーツ(オレンジ)
		3時	ロールケーキ 113 kcal	クリームパン 131 kcal	プリン 89 kcal	たいやき 106 kcal
7(月)		8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
屋食		ごはん 味噌汁 さばの煮つけ 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 黄桃缶	たまご丼 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(キウイ)	A 鶏肉のマヨネーズ焼き B たらふくのケチャップ焼き ごはん 味噌汁 大根の煮物 和風サラダ 漬物 選択A 503 kcal 選択B 460 kcal	ごはん すまし汁 かれいの沢煮 キャベツの味噌炒め インゲンの胡麻和え 漬物	ごはん コンソメスープ チキンソテー じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのミモザサラダ 黄桃缶
		3時	パンケーキ 87 kcal	フルーチェ 56 kcal	メープルブチケーキ 104 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal
14(月)		15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
屋食		ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜の生姜和え 漬物	きつねうどん 玉子焼き 大根サラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁 炒り鶏 もやしとピーマンのカレー炒め オクラの和え物 漬物	わかめごはん すまし汁 さわらの柚子庵焼き 里芋の味噌煮 キャベツの辛子マヨ和え フルーツ(バナナ)	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 豆腐のかにあんかけ 小松菜のナムル 漬物
		3時	たいやき 106 kcal	ショコラブチケーキ 107 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ
21(月)		22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
屋食		ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ もやしサラダ 漬物	A さばの胡麻照り焼き B 鶏肉の胡麻照り焼き ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え 漬物 選択A 471 kcal 選択B 408 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(オレンジ)	ごはん 味噌汁 たらふくの南蛮漬け 金平ごぼう 青梗菜のお浸し 漬物
		3時	メープルブチケーキ 104 kcal	プチドックプレーン 100 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal
28(月)		29(火)	30(水)	31(木)		
屋食		ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 インゲンのドレッシング和え 漬物	ごはん 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物	ごはん 卵スープ 豚肉のカレー風味炒め ブロッコリーのくずあんかけ マカロニサラダ みかん缶	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き ひじき煮 小松菜の柚子風味和え 漬物	
		3時	フルーチェ 56 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	パウムクーヘン 135 kcal	ロールケーキ 113 kcal

端午の節句

5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの直物」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

柏餅

新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



16、17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。

★★★ 練馬デイサービス5月 栄養価表 ★★★

		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
エネルギー		531 kcal	582 kcal	528 kcal		590 kcal		579 kcal		577 kcal	
蛋白質		20.5 g	20.6 g	22.6 g		22.6 g		26.3 g		24.9 g	
脂質		8.9 g	15.2 g	10.8 g		14.3 g		16.8 g		13 g	
糖質		90.7 g	89.1 g	90.4 g		90.4 g		76.2 g		85.7 g	
塩分		2.4 g	2.5 g	3.3 g		2.8 g		3.8 g		3.8 g	
	7日(月)	8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
エネルギー	603 kcal	573 kcal		613 kcal		573 kcal	530 kcal	527 kcal		602 kcal	
蛋白質	24 g	20.2 g		26 g		23.8 g	21.1 g	23.1 g		24.2 g	
脂質	18.3 g	19.9 g		18.3 g		17.5 g	14.1 g	12.1 g		15.2 g	
糖質	83.2 g	74.5 g		84.2 g		77.4 g	77.5 g	78 g		89.4 g	
塩分	3.8 g	3.5 g		3.9 g		3.3 g	3.4 g	3.6 g		2.4 g	
	14日(月)	15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19(土)	
エネルギー	497 kcal	565 kcal		506 kcal		608 kcal		595 kcal		607 kcal	596 kcal
蛋白質	23.4 g	20.8 g		21.4 g		25.7 g		25.6 g		17.6 g	18.1 g
脂質	7.6 g	18.8 g		11 g		12.1 g		15.5 g		17.8 g	17.1 g
糖質	80.7 g	74.5 g		78.9 g		94.9 g		84.4 g		92.3 g	91.8 g
塩分	4.1 g	4.2 g		3.4 g		4.3 g		3.7 g		3.8 g	3.8 g
	21日(月)	22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
エネルギー	629 kcal	566 kcal		541 kcal	478 kcal	579 kcal		610 kcal		582 kcal	
蛋白質	21.2 g	22.5 g		23.5 g	24.2 g	20.4 g		26.6 g		22.8 g	
脂質	19.5 g	18.4 g		14.5 g	7.9 g	15.2 g		14.2 g		9.8 g	
糖質	91.2 g	75.8 g		76 g	75.1 g	88.8 g		90.6 g		97.6 g	
塩分	3.6 g	3.7 g		3.7 g	3.4 g	3.9 g		3.6 g		3.1 g	
	28日(月)	29日(火)		30日(水)		31日(木)					
エネルギー	565 kcal	478 kcal		694 kcal		530 kcal					
蛋白質	24.1 g	21.5 g		27.4 g		23.2 g					
脂質	13.9 g	7.5 g		24.9 g		13.6 g					
糖質	83.2 g	79.9 g		86.4 g		76.2 g					
塩分	3.6 g	3.2 g		3.7 g		3.2 g					