


		1(土)			
昼食					
3時	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
ごはん すまし汁 鶏の治部煮 ナスとピーマンの味噌炒め 白菜のゆかり和え 漬物 エネルギー 441 kcal	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参シリシリ パイナップル エネルギー 509 kcal	ごはん 味噌汁 たらこのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根の甘酢和え 漬物 エネルギー 433 kcal	ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬 フルーツ(キウイ) エネルギー 531 kcal	A さんまの生姜焼き B さんまの塩焼き ごはん 味噌汁 ひじき煮 オクラの和え物 漬物 選択A 494 kcal 選択B 485 kcal	ごはん 味噌汁 メンチカツ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 エネルギー 488 kcal
3時	ロールケーキ 113 kcal	とろろてん 9 kcal	クリームパン 131 kcal	ゼリー 73 kcal	たいやき 106 kcal
		8(土)			
昼食	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
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 フルーツ(メロン) エネルギー 563 kcal	ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(メロン) エネルギー 481 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 フルーツ(メロン) エネルギー 563 kcal	A 蒸し鶏のバンバンジーソース B 蒸し鱈のバンバンジーソース ごはん 味噌汁 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め 漬物 選択A 440 kcal 選択B 397 kcal	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 青梗菜とキノコの炒め物 もやしサラダ 漬物 エネルギー 429 kcal	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 キャベツの彩りサラダ みかん缶 エネルギー 507 kcal
3時	ショコラプチケーキ 107 kcal	プリン 89 kcal	ロールケーキ 113 kcal	ピーナッツパン 113 kcal	手作りおやつ 56 kcal
		15(土)			
昼食	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 471 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの竜田揚げ 冬瓜のくず煮 インゲンの胡麻酢和え 漬物 エネルギー 483 kcal	A 鶏肉のケチャップ焼き B 鶏肉の味噌マヨ焼き ごはん 玉子スープ 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 黄桃缶 選択A 448 kcal 選択B 470 kcal	ごはん 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え 漬物 エネルギー 435 kcal	豚丼 味噌汁 大豆と昆布の煮物 ほうれん草の柚子風味和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 487 kcal	ごはん 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 漬物 エネルギー 497 kcal
3時	ショコラプチケーキ 107 kcal	プリン 89 kcal	ロールケーキ 113 kcal	ピーナッツパン 113 kcal	手作りおやつ 56 kcal
		16(日)			
昼食	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
A タラのから揚げ生姜醤油ソース B 鶏のから揚げ生姜醤油ソース ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 439 kcal 選択B 469 kcal	ごはん すまし汁 親子煮 レンコンの味噌炒め ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー 479 kcal	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切干大根の煮物 キャベツの和え物 フルーツ(バナナ) エネルギー 485 kcal	きのこうどん 卵焼き 小松菜の辛子マヨ和え カクテル缶 エネルギー 517 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 エネルギー 479 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のかにあんかけ かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー 495 kcal
3時	パンケーキ 87 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	たいやき 106 kcal	バームクーヘン 135 kcal
		22(土)			
昼食	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ごはん すまし汁 鶏の治部煮 ナスとピーマンの味噌炒め 白菜のゆかり和え 漬物 エネルギー 441 kcal	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参シリシリ パイナップル エネルギー 509 kcal	ごはん 味噌汁 たらこのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根の甘酢和え 漬物 エネルギー 433 kcal	ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬 フルーツ(キウイ) エネルギー 531 kcal	A さんまの生姜焼き B さんまの塩焼き ごはん 味噌汁 ひじき煮 オクラの和え物 漬物 選択A 494 kcal 選択B 485 kcal	ごはん 味噌汁 メンチカツ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 エネルギー 488 kcal
3時	ロールケーキ 113 kcal	とろろてん 9 kcal	クリームパン 131 kcal	ゼリー 73 kcal	たいやき 106 kcal

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。



さんま(秋刀魚)

さんまは、北太平洋で水揚げされる秋の鮮魚です。旬のさんまは脂のノリがよく、塩焼きで食するのが秋の味覚の代表格。さんまはエサを食べてから排出するまでの時間が短いため、内臓にえぐみがなく、塩焼き時に「はらわた」も美味しく食べられるのが特徴です。さんまには、血液の流れをよくするとされる成分が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があると言われています。



※10、11、12日のおやつは施設側での用意のため空欄となっています。

※21、22日のおやつ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9月 栄養価表 ★★★

								1日(土)
エネルギー								616 kcal
蛋白質								22.7 g
脂質								14.8 g
糖質								95.2 g
塩分								3.4 g
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)		8日(土)	
エネルギー	554 kcal	518 kcal	564 kcal	604 kcal	600 kcal	591 kcal	588 kcal	
蛋白質	20.6 g	25.7 g	20.6 g	19.6 g	22.7 g	22.3 g	18.8 g	
脂質	12.1 g	12.6 g	14.9 g	13 g	20.9 g	20 g	17.9 g	
糖質	85.1 g	73.5 g	84.5 g	101 g	78.6 g	79.3 g	86.7 g	
塩分	3.1 g	4.1 g	3.5 g	3.6 g	3.4 g	4 g	3.9 g	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)		14日(金)	15日(土)	
エネルギー	563 kcal	481 kcal	563 kcal	575 kcal	532 kcal	516 kcal	563 kcal	
蛋白質	29.2 g	23.5 g	29.2 g	24.5 g	21.8 g	23.5 g	16.7 g	
脂質	12.7 g	7.6 g	12.7 g	15.1 g	11.7 g	14 g	13 g	
糖質	78.6 g	75.6 g	78.6 g	81.9 g	82 g	72.6 g	94.8 g	
塩分	4.1 g	4.9 g	4.1 g	3.6 g	3.7 g	3.2 g	2.5 g	
	17日(月)	18日(火)	19日(水)		20日(木)	21日(金)	22日(土)	
エネルギー	578 kcal	572 kcal	561 kcal	583 kcal	573 kcal	595 kcal	605 kcal	
蛋白質	22.1 g	24 g	24.2 g	24.5 g	22.6 g	29 g	22 g	
脂質	18.8 g	16.4 g	13.8 g	16.1 g	13.4 g	13.1 g	20.1 g	
糖質	77.2 g	80.1 g	81.7 g	80.6 g	88.9 g	87.8 g	79.4 g	
塩分	3.3 g	3.3 g	2.6 g	2.1 g	3.7 g	4.1 g	3.3 g	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)		27日(木)	28日(金)	29日(土)	
エネルギー	526 kcal	556 kcal	549 kcal	589 kcal	623 kcal	614 kcal	568 kcal	
蛋白質	23.1 g	23.9 g	23.1 g	25.4 g	27.9 g	25.6 g	21.3 g	
脂質	8.8 g	11.7 g	8.8 g	12.1 g	20.8 g	18 g	13.9 g	
糖質	84.3 g	84.2 g	84.3 g	92.3 g	77.5 g	84.1 g	87.3 g	
塩分	3.9 g	3.8 g	3.9 g	4 g	3.6 g	3.5 g	3.4 g	