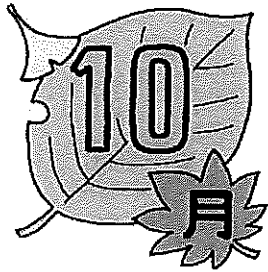


〇〇 10月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

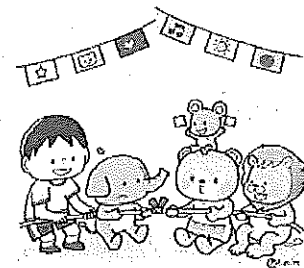
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 キャベツのしそ和え 漬物 エネルギー 477 kcal	ごはん 鶏肉と野菜のトマトシチュー ほうれん草とコーンのソテー 和風スパゲティサラダ フルーツ(オレンジ) エネルギー 517 kcal	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え 漬物 エネルギー 475 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏きのこあんかけ ひじき煮 とろろ芋 漬物 エネルギー 417 kcal	ピビンバ丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ 黄桃缶 エネルギー 500 kcal	A ポークソテー青じそソース B 豚肉の梅風味炒め ごはん 味噌汁 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え パン缶 選択A 511 kcal 選択B 503 kcal
3時	ロールケーキ 113 kcal	プチドッグプレーン 100 kcal	ショコラブチケーキ 107 kcal	プリン 89 kcal	クリームパン 131 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつま芋の甘煮 青梗菜の磯和え 漬物 エネルギー 474 kcal	おにぎり(ゆかり・ふりかけ) 鶏肉のから揚げ 焼き魚 卵焼き ウインナー インゲンの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 542 kcal	いなり寿司 鶏肉のから揚げ 焼き魚 卵焼き ウインナー インゲンの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 564 kcal	A さわらのバター焼き B 鶏肉のバター焼き ごはん 味噌汁 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え フルーツ(バナナ) 選択A 449 kcal 選択B 419 kcal	ごはん 味噌汁 松風焼き ピーマンのカレー炒め 小松菜の和え物 黄桃缶 エネルギー 496 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー 435 kcal
3時	パンケーキ 87 kcal	ゼリー 73 kcal	ゼリー 73 kcal	バームクーヘン 135 kcal	たいやき 106 kcal	ショコラブチケーキ 107 kcal
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	ごはん のっぺい汁 さばの西京焼き 南瓜含め煮 白菜の梅肉和え フルーツ(キウイ) エネルギー 505 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 小松菜ときのこの炒め物 大根サラダ 漬物 エネルギー 468 kcal	A 鶏肉のパン粉焼き B 鶏肉の胡麻味噌焼き ごはん すまし汁 里芋の煮物 カリフラワーの和え物 漬物 選択A 463 kcal 選択B 460 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 みかん缶 エネルギー 518 kcal	ごはん 味噌汁 かれの沢煮 なすの中華炒め ほうれん草の辛子マヨ和え 漬物 エネルギー 434 kcal	ごはん かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し 漬物 エネルギー 482 kcal
3時	プチドッグプレーン 100 kcal	ロールケーキ 113 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	フルーチェ 56 kcal	チョコパン 133 kcal	パンケーキ 87 kcal
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	まいたけごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の胡麻ダレ和え 漬物 エネルギー 474 kcal	味噌野菜ラーメン ギョーザ かぼちゃのサラダ カクテル缶 エネルギー 552 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 小松菜のおかか和え 漬物 エネルギー 432 kcal	ごはん 中華スープ かに玉風 もやしの炒め物 インゲンのサラダ 漬物 エネルギー 489 kcal	A 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ B チキンムニエル ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) キャベツの煮浸し ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 選択A 483 kcal 選択B 465 kcal	ごはん 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) エネルギー 480 kcal
3時	たいやき 106 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	ピーナツパン 138 kcal	メープルブチケーキ 104 kcal	ゼリー 73 kcal	バームクーヘン 135 kcal
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 小松菜のお浸し パン缶 エネルギー 499 kcal	A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 468 kcal 選択B 422 kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 南瓜のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 489 kcal			
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	プチドッグプレーン 100 kcal			

体育の日(10月8日)

体育の日は、10月の第2月曜となっていますが、元々10月10日に制定されていました。これは1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われた日にちなんでいます。東京オリンピックは、日本で初めて開催されたオリンピックということもあり、その感動や輝かしい成績を称えてこの日を記念日とすることにし、なおかつ「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されています。

のっぺい汁

のっぺい汁は、新潟県の郷土料理として知られていますが、実は全国各地に昔から伝わる郷土料理です。新潟県だけでなく、奈良県、島根県、熊本県などでも作られており、各地により「のっぺい」、「のっぺい汁」、「のっぺい鍋」、「のっぺ」、「のっぺ汁」など様々な呼び方をします。里芋、ごぼう、れんこん、にんじんなど季節の野菜を用いて、鶏肉や鮭を入れる事もあります。汁と呼んでいますが、実際は具材を中心にした煮込み料理でとろみがあるのが特徴です。



29、30日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。

★★★ 練馬ダイサービス10月 栄養価表 ★★★

	1日(月)	2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)	
エネルギー	590 kcal	617 kcal		582 kcal		506 kcal		631 kcal		581 kcal	573 kcal
蛋白質	23.3 g	24.6 g		19.5 g		25.2 g		24.1 g		24.8 g	24.6 g
脂質	14.8 g	15 g		20.8 g		7.6 g		19.3 g		13.5 g	13.5 g
糖質	88 g	94.3 g		75.1 g		82.6 g		87.3 g		90.1 g	87.7 g
塩分	3.6 g	2.3 g		3.2 g		3.7 g		3.7 g		3 g	2.9 g
	8日(月)	9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
エネルギー	561 kcal	615 kcal		637 kcal		584 kcal	554 kcal	602 kcal		542 kcal	
蛋白質	21.2 g	23.2 g		24.1 g		22.7 g	22 g	22.2 g		22.9 g	
脂質	11.1 g	16.4 g		18.7 g		15.3 g	12.5 g	16.7 g		15 g	
糖質	91.3 g	88.9 g		88.1 g		87.7 g	87.6 g	88 g		75.1 g	
塩分	3 g	3.7 g		3.7 g		3.1 g	3.1 g	3.3 g		3.5 g	
	15日(月)	16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
エネルギー	605 kcal	581 kcal		533 kcal	530 kcal	574 kcal		567 kcal		569 kcal	
蛋白質	23.9 g	24.8 g		20.1 g	20.3 g	19.3 g		23.1 g		22.3 g	
脂質	15.1 g	16.1 g		12.4 g	12 g	16.1 g		14.3 g		14.1 g	
糖質	88.2 g	82 g		83.6 g	82.7 g	86.2 g		82.1 g		85.3 g	
塩分	2.9 g	3.3 g		3.3 g	3.3 g	3.5 g		3.5 g		3.3 g	
	22日(月)	23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
エネルギー	580 kcal	622 kcal		570 kcal		593 kcal		556 kcal	538 kcal	615 kcal	
蛋白質	17.3 g	20.5 g		25.5 g		22.5 g		21.6 g	21.9 g	24.5 g	
脂質	16.8 g	9.5 g		13.5 g		21.4 g		14.3 g	12.1 g	20 g	
糖質	89.2 g	110 g		82.9 g		75.1 g		83.1 g	83.3 g	80.9 g	
塩分	4 g	4 g		3.5 g		3.9 g		3.8 g	3.9 g	3.9 g	
	29日(月)	30日(火)		31日(水)							
エネルギー	600 kcal	569 kcal	523 kcal	589 kcal							
蛋白質	23.2 g	23.6 g	23.8 g	21.7 g							
脂質	13.9 g	15.7 g	9.9 g	15.6 g							
糖質	91.4 g	80.9 g	82.4 g	87.8 g							
塩分	3.4 g	3.8 g	3.7 g	3.4 g							