

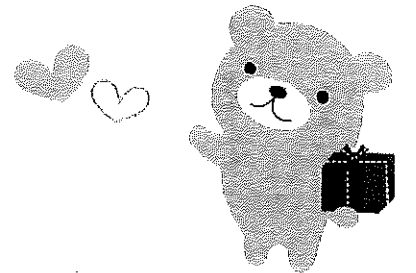
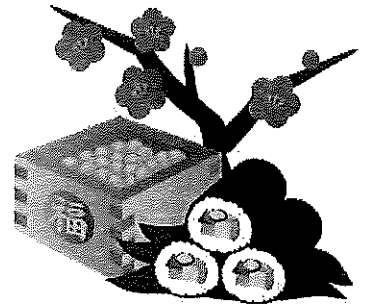
〇〇 2 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | 1 (金) | 2 (土) |
| 昼食 |  | | | | 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 パイン缶 エclair 565 kcal 今川焼 88 kcal | 大豆ご飯 いわしつみれ汁 かき揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのしそ和え カクテル缶 496 kcal |
| 3時 | | | | | | ロールケーキ 30 kcal |
| | 4 (月) | 5 (火) | 6 (水) | 7 (木) | 8 (金) | 9 (土) |
| 昼食 | 親子丼 味噌汁 春雨のソテー 青梗菜の生姜和え みかん缶 548 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 401 kcal | A 鶏肉の梅肉ソースかけ B さわらの梅肉ソースかけ ごはん 味噌汁 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 黄桃缶 選択A 492 kcal 選択B 551 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 カクテル缶 567 kcal | ごはん 味噌汁 白身フライとコロッセ 大根の田舎煮 春菊の胡麻和え みかん缶 500 kcal | ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ パイン缶 520 kcal |
| 3時 | まんじゅう 70 kcal | カステラ 130 kcal | プリン 89 kcal | たいやき 106 kcal | メープルケーキ 104 kcal | あんみつ 40 kcal |
| | 11 (月) | 12 (火) | 13 (水) | 14 (木) | 15 (金) | 16 (土) |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 鮭の柚子庵焼き がんもの煮物 白菜の昆布和え 黄桃缶 447 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 カクテル缶 465 kcal | ごはん 味噌汁 たらの南蛮漬け 南瓜含め煮 ほうれん草のお浸し 漬物 458 kcal | ごはん 味噌汁 鶏の照焼き 湯豆腐 オクラの和え物 パイン缶 422 kcal | A さわらの酒蒸し ポン酢醤油 B 鶏肉の酒蒸し ポン酢醤油 ごはん かき玉汁 茄子の味噌炒め 青梗菜のゴマ酢和え みかん缶 選択A 495 kcal 選択B 465 kcal | ビビンバ丼 中華スープ さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 黄桃缶 514 kcal |
| 3時 | フルーチェ 56 kcal | まんじゅう 70 kcal | パンケーキ 87 kcal | ドーナツ 101 kcal | 手作りおやつ | 手作りおやつ |
| | 18 (月) | 19 (火) | 20 (水) | 21 (木) | 22 (金) | 23 (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 小松菜のゆず風味和え パイン缶 443 kcal | ごはん 味噌汁 さばの煮付け 五目煮豆 きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶 522 kcal | パセリライス ビーフシチュー キッシュ風 コールスローサラダ 福神漬け カクテル缶 520 kcal | A きれいの生姜風味焼き B 豚肉の生姜炒め ごはん 中華スープ ギョーザ もやしのナムル みかん缶 選択A 420 kcal 選択B 473 kcal | ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋の煮物 大根サラダ パイン缶 538 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 424 kcal |
| 3時 | パンケーキ 87 kcal | ゼリー 73 kcal | まんじゅう 70 kcal | バームクーヘン 71 kcal | ショコラーケーキ 107 kcal | クリームパン 131 kcal |
| | 25 (月) | 26 (火) | 27 (水) | 28 (木) | | |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしあんかけ 青梗菜の卵とじ ツナサラダ カクテル缶 514 kcal | A たらのレモン醤油蒸し B 豚肉のレモン醤油蒸し かやくご飯 味噌汁 じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の磯和え みかん缶 選択A 448 kcal 選択B 512 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 黄桃缶 533 kcal | ごはん 味噌汁 鱈の煮付け 野菜炒め 小松菜のおかか和え パイン缶 429 kcal | | |
| 3時 | たいやき 106 kcal | プチドック 100 kcal | ロールケーキ 113 kcal | プリン 89 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、節分の日に一人一本、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」という意味を含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。



15・16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 2 月 栄養価表 ★★★

| | | | | | | 1 日 (金) | 2 日 (土) | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| エネルギー | | | | | | 653 kcal | 609 kcal | |
| 蛋白質 | | | | | | 22.4 g | 24 g | |
| 脂質 | | | | | | 22.1 g | 14.5 g | |
| 糖質 | | | | | | 101 g | 91.1 g | |
| 塩分 | | | | | | 2.1 g | 3.4 g | |
| | 4 日 (月) | 5 日 (火) | 6 日 (水) | | 7 日 (木) | 8 日 (金) | 9 日 (土) | |
| エネルギー | 618 kcal | 531 kcal | 581 kcal | 640 kcal | 638 kcal | 604 kcal | 560 kcal | |
| 蛋白質 | 24.9 g | 24.7 g | 25.2 g | 24.3 g | 24.3 g | 16.5 g | 23.1 g | |
| 脂質 | 16.4 g | 9.7 g | 15.8 g | 22.4 g | 14.2 g | 16.2 g | 15.1 g | |
| 糖質 | 87.9 g | 84.2 g | 81.5 g | 81.7 g | 99.1 g | 96.8 g | 84.6 g | |
| 塩分 | 3.7 g | 3.4 g | 2.9 g | 3 g | 4 g | 3.5 g | 3.3 g | |
| | 11 日 (月) | 12 日 (火) | 13 日 (水) | | 14 日 (木) | 15 日 (金) | | 16 日 (土) |
| エネルギー | 501 kcal | 535 kcal | 545 kcal | | 523 kcal | 495 kcal | 465 kcal | 514 kcal |
| 蛋白質 | 26.6 g | 22.2 g | 23.5 g | | 23.8 g | 21.1 g | 20.4 g | 19 g |
| 脂質 | 10 g | 13.5 g | 9 g | | 11.1 g | 14.7 g | 11.9 g | 12.6 g |
| 糖質 | 72.2 g | 80.5 g | 90.3 g | | 79.4 g | 63.7 g | 2.9 g | 80.3 g |
| 塩分 | 3.5 g | 1.9 g | 3.3 g | | 3.1 g | 2.9 g | 63.6 g | 3.2 g |
| | 18 日 (月) | 19 日 (火) | 20 日 (水) | | 21 日 (木) | | 22 日 (金) | 23 日 (土) |
| エネルギー | 530 kcal | 595 kcal | 590 kcal | | 491 kcal | 544 kcal | 645 kcal | 555 kcal |
| 蛋白質 | 22.6 g | 24.6 g | 20.4 g | | 23.9 g | 23.2 g | 24.3 g | 24.5 g |
| 脂質 | 11.5 g | 13 g | 14.5 g | | 9.5 g | 13.8 g | 19.5 g | 11.5 g |
| 糖質 | 80.3 g | 90.4 g | 91.4 g | | 77.8 g | 81.9 g | 90.1 g | 85.3 g |
| 塩分 | 2.4 g | 3.7 g | 2.4 g | | 2.7 g | 2.9 g | 4.1 g | 3.6 g |
| | 25 日 (月) | 26 日 (火) | | 27 日 (水) | 28 日 (木) | | | |
| エネルギー | 620 kcal | 548 kcal | 612 kcal | 646 kcal | 518 kcal | | | |
| 蛋白質 | 21.8 g | 24.2 g | 25.9 g | 23.4 g | 23.1 g | | | |
| 脂質 | 18.6 g | 9.7 g | 15.7 g | 19.1 g | 10.4 g | | | |
| 糖質 | 87.3 g | 88.9 g | 88.9 g | 93.3 g | 79.4 g | | | |
| 塩分 | 3.7 g | 3.7 g | 3.6 g | 4 g | 3.3 g | | | |