

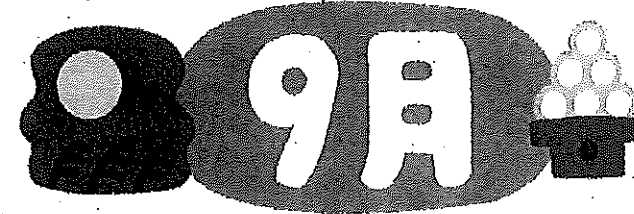
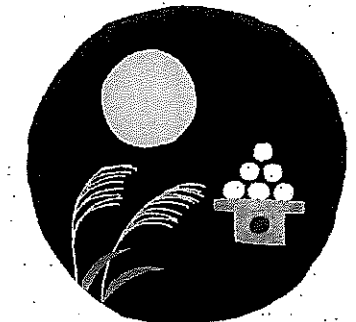
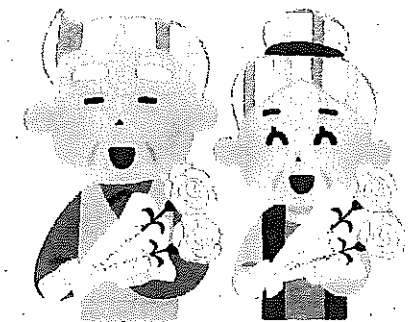
〇〇 9 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	2 ( 月 )	3 ( 火 )	4 ( 水 )	5 ( 木 )	6 ( 金 )	7 ( 土 )
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なす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 パイン缶 エネルギー 490 kcal	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根の甘酢和え 漬物 エネルギー 433 kcal	(リスト)ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ (キウイ) エネルギー 493 kcal	A 秋刀魚の生姜焼き B 秋刀魚の塩焼き 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 484 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	プチドック 100 kcal
	9 ( 月 )	10 ( 火 )	11 ( 水 )	12 ( 木 )	13 ( 金 )	14 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ 南瓜含め煮 小松菜のドレッシング和え 漬物 エネルギー 482 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 エネルギー 427 kcal	A 蒸し鶏の棒棒鶏ソース B 蒸し鱈の棒棒鶏ソース 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 425 kcal 選択B 395 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 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 568 kcal	炊き込み御飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 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 612 kcal	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 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 568 kcal
3時	今川焼 88 kcal	パンケーキ 87 kcal	バウムクーヘン 135 kcal			
	16 ( 月 )	17 ( 火 )	18 ( 水 )	19 ( 木 )	20 ( 金 )	21 ( 土 )
昼食	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	A たらの唐揚げ生姜醤油ソース B 鳥の唐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 437 kcal 選択B 467 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 433 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 エネルギー 478 kcal	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 すまし汁 (リスト)さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろる芋 漬物 エネルギー 422 kcal
3時	フルーチェ 56 kcal	パンケーキ 87 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	ショコラケーキ 28 kcal	今川焼 88 kcal
	23 ( 月 )	24 ( 火 )	25 ( 水 )	26 ( 木 )	27 ( 金 )	28 ( 土 )
昼食	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	ごはん 味噌汁 鱈の竜田揚げ 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	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー 495 kcal	A たらの味噌マヨ焼き 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 427 kcal 選択B 457 kcal	きのこうどん 玉子巻 小松菜の辛子マヨ和え カクテル缶 エネルギー 474 kcal	(島根県郷土料理)舞茸ご飯 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 398 kcal
3時	プリン 89 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	ロールケーキ 113 kcal	たいやき 106 kcal	メープルケーキ 104 kcal
	30 ( 月 )					
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 474 kcal					
3時	ロールケーキ 113 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に、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。



18・19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。

★★★ 練馬ダイサービス 9 月 栄養価表 ★★★

	2日 (月)	3日 (火)		4日 (水)	5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)	
エネルギー	554 kcal	499 kcal		564 kcal	568 kcal		600 kcal	590 kcal	588 kcal	
蛋白質	20.6 g	23.5 g		20.7 g	19 g		22.7 g	22.2 g	18.8 g	
脂質	12.1 g	11.6 g		14.9 g	12.9 g		20.9 g	20 g	17.9 g	
糖質	85 g	73.3 g		84.5 g	93.1 g		78.6 g	79.1 g	86.7 g	
塩分	3.1 g	4 g		3.5 g	3.4 g		3.4 g	3.9 g	3.9 g	
	9日 (月)	10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)
エネルギー	570 kcal	514 kcal		560 kcal	530 kcal	568 kcal		612 kcal		568 kcal
蛋白質	23.1 g	23.2 g		22.5 g	21.7 g	26.1 g		28.5 g		26.1 g
脂質	11.8 g	14 g		14.6 g	1.7 g	12.8 g		13.4 g		12.8 g
糖質	89.4 g	72.1 g		81.3 g	81.4 g	79.4 g		88.8 g		79.4 g
塩分	5 g	3.3 g		3.5 g	3.6 g	4 g		4.5 g		4 g
	16日 (月)	17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)
エネルギー	563 kcal	524 kcal	554 kcal	433 kcal		478 kcal		578 kcal		510 kcal
蛋白質	16.7 g	23 g	23.8 g	19.1 g		23.6 g		22.1 g		22.2 g
脂質	13 g	8.8 g	11.7 g	8.9 g		12.3 g		18.8 g		9.9 g
糖質	94.8 g	83.8 g	83.7 g	67.4 g		65 g		77.2 g		79.9 g
塩分	2.5 g	3.9 g	3.8 g	3.5 g		3.2 g		3.3 g		3.1 g
	23日 (月)	24日 (火)		25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)
エネルギー	568 kcal	553 kcal		568 kcal		540 kcal	570 kcal	580 kcal		502 kcal
蛋白質	23.5 g	22.4 g		21.4 g		21.6 g	22.6 g	25.2 g		22.6 g
脂質	14 g	14.9 g		13.9 g		12.8 g	15.6 g	16.9 g		11.5 g
糖質	83.7 g	80 g		87.3 g		80.5 g	80.5 g	78.8 g		74.5 g
塩分	2.7 g	3.4 g		3.2 g		2.2 g	2.1 g	4.5 g		3.7 g
	30日 (月)									
エネルギー	587 kcal									
蛋白質	23 g									
脂質	14.6 g									
糖質	87.8 g									
塩分	5.4 g									