

〇〇 10 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

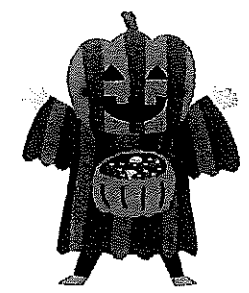
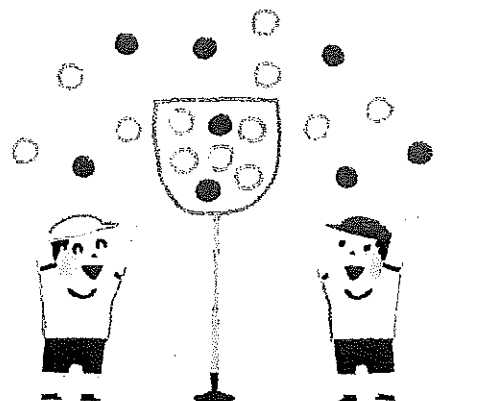
		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
昼食		ごはん 鶏肉と野菜のトマトシチュー ほうれん草とコーンのソテー 和風スパゲティサラダ フルーツ (オレンジ)	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え 漬物	ビビンバ丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ パイン缶	A ポークソテー青じそソース B ますの青じそソース ごはん 味噌汁 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 選択A 486 kcal 選択B 465 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏きのこあんかけ ひじき煮 とろろ芋 漬物 選択A 404 kcal
3時		イチゴ - 511 kcal プチドック 100 kcal	イチゴ - 475 kcal ショコラケーキ 107 kcal	イチゴ - 522 kcal まんじゅう 70 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食	ごはん 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	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	おにぎり (ゆかり・ふりかけ) 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 《リクエスト》厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え	いなり寿司 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 《リクエスト》厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え	ごはん 味噌汁 松風焼き もやしのカレー炒め 小松菜の和え物 黄桃缶	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 406 kcal 選択B 376 kcal
3時	イチゴ - 473 kcal パンケーキ 87 kcal	イチゴ - 438 kcal ショコラケーキ 107 kcal	イチゴ - 580 kcal ゼリー 73 kcal	イチゴ - 563 kcal ゼリー 73 kcal	イチゴ - 495 kcal たいやき 106 kcal	イチゴ - 406 kcal パウムクーヘン 135 kcal
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (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)	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 小松菜ときのこの炒め物 (奈良郷土料理) 柿なます 漬物	A 鶏肉のパン粉焼き B さわらのパン粉焼き 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 462 kcal 選択B 446 kcal	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け みかん缶	ごはん 味噌汁 かれいの沢煮 茄子の中華炒め ほうれん草の辛子マヨ和え 漬物	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 選択A 480 kcal
3時	イチゴ - 476 kcal プチドック 100 kcal	イチゴ - 486 kcal ロールケーキ 113 kcal	イチゴ - 432 kcal まんじゅう 70 kcal	イチゴ - 507 kcal フルーチェ 56 kcal	イチゴ - 433 kcal 《リクエスト》チョコパン 133 kcal	イチゴ - 480 kcal パンケーキ 87 kcal
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
昼食	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	《リクエスト》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	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 選択A 482 kcal 選択B 464 kcal	A 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ B かれいの唐揚げ葱ソースかけ ごはん 味噌汁 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 482 kcal 選択B 464 kcal	ごはん 中華スープ 《リクエスト》かに玉風 もやしの炒め物 インゲンのサラダ 漬物 選択A 408 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) 選択A 451 kcal
3時	イチゴ - 452 kcal たいやき 406 kcal	イチゴ - 552 kcal まんじゅう 70 kcal	イチゴ - 432 kcal 《リクエスト》ピーナツパン 138 kcal	イチゴ - 432 kcal ゼリー 73 kcal	イチゴ - 408 kcal メープルケーキ 104 kcal	イチゴ - 451 kcal パウムクーヘン 135 kcal
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
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 パイン缶	A たらのコーンマヨ焼き B 鶏肉のコーンマヨ焼き 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 446 kcal 選択B 487 kcal	ごはん 中華スープ 《リクエスト》八宝菜 南瓜のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の炒め物 もやしときゅうりの酢の物 漬物		
3時	イチゴ - 486 kcal まんじゅう 70 kcal	イチゴ - 487 kcal プリン 89 kcal	イチゴ - 488 kcal プチドック 100 kcal	イチゴ - 437 kcal たいやき 106 kcal		

体育の日(10月8日)

元々10月10日に制定されていました。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。1940年の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。

柿

日本古来の植物で、「柿」という字も日本の国字です。日本の風土に根づいた秋の果物として親しまれています。甘柿と渋柿の区別があり、甘柿には受粉に関係なく渋が抜ける完全甘柿と、受粉して種子ができると渋が抜ける不完全甘柿があります。大きくは甘柿と渋柿に分かれますが、その土地の気候や風土に合わないや育たないことが多いため、その土地固有の品種が多く誕生しました。現在、柿の品種は1000にも達しています。



4・5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 10 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		611 kcal	589 kcal	592 kcal	593 kcal	572 kcal	511 kcal
蛋白質		25.1 g	19.5 g	23.1 g	27.8 g	28.2 g	24.8 g
脂質		13.9 g	20.8 g	16.2 g	15 g	12.7 g	7.5 g
糖質		94.9 g	75.1 g	86.8 g	85.9 g	85.9 g	84.8 g
塩分		3.3 g	3.2 g	3.3 g	3.9 g	5.7 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	560 kcal	545 kcal	653 kcal	636 kcal	601 kcal	541 kcal	511 kcal
蛋白質	21.1 g	23 g	29 g	24.1 g	22.1 g	22.1 g	21.4 g
脂質	11.1 g	15.1 g	17.9 g	18.7 g	16.7 g	15.2 g	12.4 g
糖質	91 g	75.4 g	89 g	88 g	87.7 g	76.5 g	76.4 g
塩分	2.9 g	3.5 g	3.5 g	3.5 g	3.3 g	3.1 g	3.1 g
	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)		17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
エネルギー	576 kcal	599 kcal	532 kcal	516 kcal	563 kcal	566 kcal	567 kcal
蛋白質	23.9 g	24.6 g	20 g	22.1 g	19 g	23.1 g	22.2 g
脂質	12.3 g	15.7 g	12.4 g	9.7 g	17.1 g	14.3 g	14.1 g
糖質	87.1 g	87 g	83.4 g	83.5 g	81.1 g	81.7 g	84.8 g
塩分	2.9 g	3.5 g	3.2 g	3.2 g	3.5 g	3.5 g	3.3 g
	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)	
エネルギー	558 kcal	622 kcal	570 kcal	555 kcal	537 kcal	512 kcal	586 kcal
蛋白質	16 g	20.5 g	25.5 g	21.6 g	21.9 g	13 g	24.3 g
脂質	15.7 g	9.5 g	13.5 g	14.3 g	12.1 g	13.7 g	17.2 g
糖質	87.3 g	110 g	82.9 g	82.9 g	83.1 g	82.7 g	80.3 g
塩分	3.3 g	4 g	3.5 g	3.6 g	3.7 g	3.8 g	3.7 g
	28 日 (月)	29 日 (火)		30 日 (水)	31 日 (木)		
エネルギー	556 kcal	535 kcal	576 kcal	588 kcal	543 kcal		
蛋白質	21.7 g	25.9 g	28.1 g	21.6 g	23.3 g		
脂質	13.3 g	14.2 g	17.6 g	15.6 g	9.6 g		
糖質	84.1 g	73.6 g	73.6 g	87.6 g	88 g		
塩分	3.2 g	3.3 g	3.2 g	3.3 g	3.7 g		