

〇〇 12 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

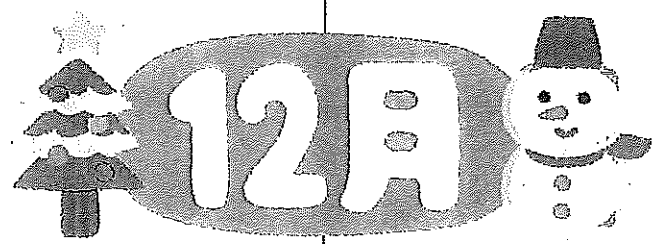
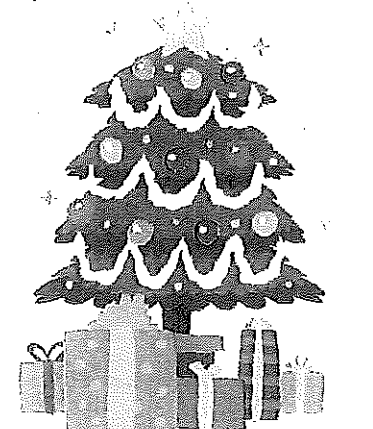
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 ほうれん草とえのきの和え物 黄桃缶 エネルギー 432 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー 503 kcal	A 鶏肉のカレー風味焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 選択A 458 kcal 選択B 384 kcal	ごはん すまし汁 さわらの味噌漬け焼き 切干大根の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 エネルギー 452 kcal	《郷土料理》のっぺうどん 海老シュウマイ カリフラワーのしそ風味和え みかん缶 エネルギー 402 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 白菜のゆかり和え フルーツ (キウイ) エネルギー 429 kcal
3時	バウムクーヘン 135 kcal	パンケーキ 87 kcal	たいやき 106 kcal	たいやき 3.1 kcal	パンケーキ 5.5 kcal	ショコラケーキ 2.8 kcal
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 漬物 エネルギー 523 kcal	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 レンコンのピリ辛炒め 白和え パイン缶 エネルギー 508 kcal	ごはん 中華スープ 《リクエスト》ホイコーロー さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 479 kcal	ごはん 味噌汁 ブリ大根 春雨のソテー 和風サラダ フルーツ エネルギー 518 kcal	A 鶏肉の胡麻照り焼き B さわらの胡麻照り焼き ごはん 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の磯和え 漬物 選択A 442 kcal 選択B 472 kcal	炊き込みご飯 すまし汁 かれいの煮付け なすの味噌炒め きゅうりともやしの酢の物 漬物 エネルギー 435 kcal
3時	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	メープルケーキ 104 kcal	フルーツ 56 kcal	クリームパン 131 kcal	ロールケーキ 113 kcal
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー 399 kcal	A たらの唐揚げ葱ソースかけ B 鶏の唐揚げ葱ソースかけ ごはん 味噌汁 入り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 漬物 選択A 511 kcal 選択B 585 kcal	《リクエスト》カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け フルーツ (バナナ) エネルギー 498 kcal	ごはん ビーフストロガノフ コーンポタージュ えびフライ サラダ エネルギー 516 kcal	ごはん ビーフストロガノフ コーンポタージュ えびフライ サラダ エネルギー 516 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツの和え物 漬物 エネルギー 49 kcal
3時	まんじゅう 70 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	ゼリー 73 kcal	チョコババロア 126 kcal	イチゴババロア 126 kcal	チョコパン 133 kcal
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き レンコンのそぼろ煮 青梗菜の和え物 漬物 エネルギー 443 kcal	ごはん 味噌汁 五目豆腐 もやしの炒め物 オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー 418 kcal	ケチャップライス コンソメスープ チキンソテー キャベツのサラダ フルーツ (りんご) エネルギー 461 kcal	A ハンバーグクリームソース B ハンバーグおろしあんかけ ごはん 玉子スープ じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのミモザサラダ カクテル缶 選択A 520 kcal 選択B 471 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 小松菜の炒め物 大根サラダ 漬物 エネルギー 498 kcal	ごはん すまし汁 松風焼き レンコンの金平 春菊の胡麻和え カクテル缶 エネルギー 536 kcal
3時	バウムクーヘン 135 kcal	プチドック 100 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	プリン 89 kcal	コーヒージェリー 91 kcal
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ごはん すまし汁 (そば) ますのちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー 448 kcal					
3時	たいやき 106 kcal					

冬至

1年の中で、最も日が短く、夜の長い日が「冬至」。日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人はこの時期をとても恐れていました。冬の寒さを「厄」と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる「ゆず湯」に浸かって、身体を温めながら、無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらず大切にされています。

かぼちゃ

ビタミンA・E・Cがそろった、栄養豊富なかぼちゃ。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言い伝えられてきました。また、黄金色に輝く姿から「金運の象徴」とも言われています。冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」が定番。素朴な甘みの伝統の味わいです。



24・25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 12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	567 kcal	590 kcal		564 kcal	490 kcal		558 kcal		489 kcal		536 kcal
蛋白質	20.8 g	23.4 g		22.5 g	23.4 g		22.7 g		17.1 g		23.9 g
脂質	14.6 g	19.9 g		16 g	7.7 g		16.2 g		7 g		13.1 g
塩分	3.7 g	3.5 g		3 g	3.1 g		3.1 g		5.7 g		3.1 g
糖質	85.1 g	77.4 g		81.8 g	81.9 g		75.9 g		85.8 g		77 g
	9日 (月)	10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)	
エネルギー	623 kcal	578 kcal		583 kcal		574 kcal		573 kcal	603 kcal		548 kcal
蛋白質	24.1 g	24.2 g		21 g		24.1 g		26.5 g	27.2 g		22.9 g
脂質	19.2 g	13.6 g		14.2 g		16.2 g		12.3 g	15.1 g		11.7 g
塩分	3.6 g	2.9 g		2.8 g		3.9 g		3.7 g	3.7 g		3.7 g
糖質	86 g	85.8 g		90.1 g		79.6 g		84.6 g	84.7 g		81.8 g
	16日 (月)	17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)	
エネルギー	469 kcal	618 kcal	692 kcal		571 kcal		642 kcal		642 kcal		542 kcal
蛋白質	20.9 g	25.2 g	24.3 g		19.7 g		24.3 g		24.3 g		23.2 g
脂質	10 g	19.5 g	27.8 g		15.1 g		19.8 g		19.8 g		7.8 g
塩分	3 g	3.9 g	3.8 g		3.4 g		3 g		3 g		3 g
糖質	71.6 g	83 g	82.9 g		86.4 g		88.3 g		88.3 g		91.3 g
	23日 (月)	24日 (火)		25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)	
エネルギー	578 kcal	578 kcal		621 kcal		620 kcal	571 kcal		587 kcal		627 kcal
蛋白質	24.7 g	22.7 g		20 g		21.9 g	20.1 g		24 g		23.3 g
脂質	16.1 g	14.1 g		17.8 g		15.9 g	12.5 g		18.3 g		16.8 g
塩分	3.6 g	3.7 g		2.4 g		3.3 g	3 g		3.3 g		2.8 g
糖質	80.2 g	88.2 g		91.8 g		94.3 g	90.4 g		78 g		91.3 g
	30日 (月)	31日 (火)									
エネルギー	554 kcal										
蛋白質	26.2 g										
脂質	9.5 g										
塩分	5.7 g										
糖質	87.8 g										