

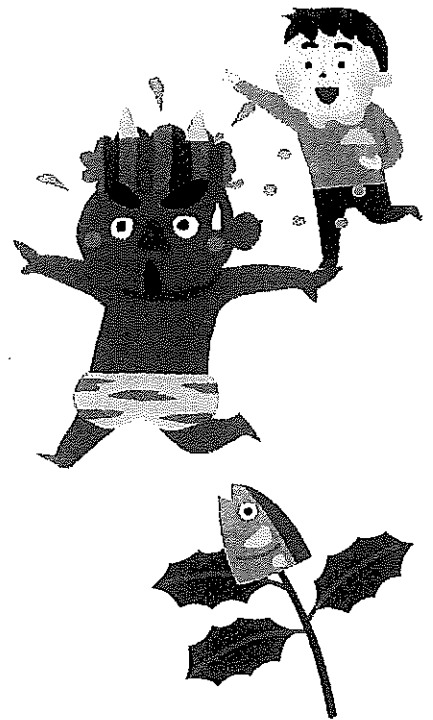
〇〇 2 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|---|
| 昼食 |  | | | | | 1 (土) |
| | | | | | | 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 565 kcal |
| 3時 | | | | | | 手作りおやつ |
| | 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) | 8 (土) |
| 昼食 | 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 フルーツ 485 kcal | 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 397 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 いんげんのマヨ和え 漬物 選択A 470 kcal 選択B 502 kcal | 《リクエスト》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 532 kcal | ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 大根の田舎煮 春菊の胡麻和え 漬物 482 kcal |
| 3時 | ロールケーキ 113 kcal | まんじゅう 70 kcal | コーヒーゼリー 91 kcal | プリン 89 kcal | たいやき 106 kcal | メープルケーキ 104 kcal |
| | 10 (月) | 11 (火) | 12 (水) | 13 (木) | 14 (金) | 15 (土) |
| 昼食 | 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 | 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 漬物 選択A 477 kcal 選択B 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 フルーツ 447 kcal | ごはん 味噌汁 《リクエスト》たららの南蛮漬け 南瓜含め煮 ほうれん草のお浸し 漬物 458 kcal | ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 オクラの和え物 漬物 398 kcal | ごはん 《郷土料理》だんごじる 鮭の柚子庵焼き がんもの煮物 白菜の昆布和え 漬物 494 kcal |
| 3時 | 今川焼き 88 kcal | まんじゅう 70 kcal | ドーナツ 101 kcal | パンケーキ 87 kcal | チョコババロア 126 kcal | フルーチェ 56 kcal |
| | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (土) |
| 昼食 | 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 511 kcal | 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 漬物 419 kcal | ごはん 味噌汁 さばの煮付け 切り昆布の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 444 kcal | パセリライス 《リクエスト》ビーフシチュー キッシュ風 《リクエスト》コールスローサラダ フルーツ 506 kcal | A かれの生姜風味焼き 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 漬物 選択A 402 kcal 選択B 455 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 534 kcal |
| 3時 | メープルケーキ 104 kcal | 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 123 kcal | ショコラケーキ 107 kcal |
| | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) |
| 昼食 | 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 | 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 漬物 496 kcal | A たららのレモン醤油蒸し B 豚肉のレモン醤油蒸し ごはん 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 446 kcal 選択B 510 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 鰯の煮付け 野菜炒め 小松菜のおかか和え 漬物 406 kcal | ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 葱ソース 切干大根の煮物 花野菜サラダ フルーツ 500 kcal |
| 3時 | 手作りおやつ | 手作りおやつ | プチドック 100 kcal | ロールケーキ 113 kcal | プリン 89 kcal | パンケーキ 87 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、その年の恵方に向けて、願い事をしながら黙々と食べる太巻きの事です。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。



1・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。

★★★ 練馬デイサービス 2 月 栄養価表 ★★★

| | | | | | | | | | 1 日 (土) | | | |
|-------|----------|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|----------|--|
| エネルギー | | | | | | | | | 565 kcal | | | |
| 蛋白質 | | | | | | | | | 19.9 g | | | |
| 脂質 | | | | | | | | | 21.7 g | | | |
| 塩分 | | | | | | | | | 2.1 g | | | |
| 糖質 | | | | | | | | | 70 g | | | |
| | 3 日 (月) | | 4 日 (火) | | 5 日 (水) | | 6 日 (木) | | 7 日 (金) | | 8 日 (土) | |
| エネルギー | 598 kcal | | 618 kcal | | 488 kcal | | 559 kcal 591 kcal | | 638 kcal | | 586 kcal | |
| 蛋白質 | 23.9 g | | 24.9 g | | 21.9 g | | 25.2 g 24.3 g | | 24.3 g | | 16.5 g | |
| 脂質 | 14.5 g | | 16.4 g | | 9.2 g | | 15.9 g 19.7 g | | 14.2 g | | 16.2 g | |
| 塩分 | 3.6 g | | 3.7 g | | 5.1 g | | 3 g 3.1 g | | 4 g | | 3.6 g | |
| 糖質 | 89.2 g | | 87.8 g | | 77.3 g | | 75.9 g 76.1 g | | 99.1 g | | 92.5 g | |
| | 10 日 (月) | | 11 日 (火) | | 12 日 (水) | | 13 日 (木) | | 14 日 (金) | | 15 日 (土) | |
| エネルギー | 608 kcal | | 547 kcal 517 kcal | | 548 kcal | | 545 kcal | | 524 kcal | | 550 kcal | |
| 蛋白質 | 23.9 g | | 22.4 g 21.7 g | | 22.1 g | | 23.5 g | | 25.2 g | | 29.7 g | |
| 脂質 | 15.4 g | | 14.8 g 12 g | | 17.2 g | | 9 g | | 12 g | | 11.7 g | |
| 塩分 | 3.3 g | | 3 g 3 g | | 2 g | | 3.3 g | | 3.1 g | | 3.6 g | |
| 糖質 | 91.8 g | | 76 g 75.9 g | | 75 g | | 90.2 g | | 76.5 g | | 77.1 g | |
| | 17 日 (月) | | 18 日 (火) | | 19 日 (水) | | 20 日 (木) | | 21 日 (金) | | 22 日 (土) | |
| エネルギー | 615 kcal | | 506 kcal | | 517 kcal | | 576 kcal | | 525 kcal 578 kcal | | 641 kcal | |
| 蛋白質 | 20.5 g | | 22.6 g | | 21.8 g | | 20.1 g | | 26.3 g 25.6 g | | 23.9 g | |
| 脂質 | 17 g | | 11.5 g | | 9.6 g | | 14.6 g | | 12 g 16.3 g | | 19.3 g | |
| 塩分 | 2.8 g | | 2.5 g | | 3.6 g | | 2 g | | 3 g 3.2 g | | 5.8 g | |
| 糖質 | 93.2 g | | 74.5 g | | 82 g | | 89.2 g | | 80.3 g 84.4 g | | 89.8 g | |
| | 24 日 (月) | | 25 日 (火) | | 26 日 (水) | | 27 日 (木) | | 28 日 (金) | | 29 日 (土) | |
| エネルギー | 424 kcal | | 496 kcal | | 546 kcal 610 kcal | | 646 kcal | | 495 kcal | | 587 kcal | |
| 蛋白質 | 22.1 g | | 19.5 g | | 24 g 25.7 g | | 23.4 g | | 23.1 g | | 23.7 g | |
| 脂質 | 8.3 g | | 16 g | | 9.7 g 15.7 g | | 19.1 g | | 10.4 g | | 17.4 g | |
| 塩分 | 3.5 g | | 3.7 g | | 3.7 g 3.6 g | | 4 g | | 3.4 g | | 3.7 g | |
| 糖質 | 62.6 g | | 65.3 g | | 88.3 g 88.3 g | | 93.3 g | | 73.6 g | | 80.2 g | |