

〇〇 2 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
昼食			ごはん 味噌汁 なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ 菜の花のゆず風味和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 494 3.4	ごはん 味噌汁 たらの醤油マヨソース 切り昆布煮付け オクラのなめたけ和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 403 3.7	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 I礼ギ`-・塩分 459 3.6	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I礼ギ`-・塩分 493 3.8		
3時		バウムクーヘン I礼ギ`-・塩分 135 0.2	ストロベリーショート I礼ギ`-・塩分 128 0	今川焼き I礼ギ`-・塩分 87 0.2	プチドック I礼ギ`-・塩分 112 0.2			
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)		
昼食	〈リスト〉野菜みそラーメン 豆腐のそぼろあん オクラのピーナッツ和え カクテル缶 I礼ギ`-・塩分 511 3.3	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き ひじき煮 キャベツのゆかり和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 417 3.5	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 青梗菜の卵とじ 白菜の昆布和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 457 3.4	A 鶏肉の梅肉ソース B 鶏肉の柚子ソースがけ ごはん 味噌汁 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 漬物 選択A 436 2.9 選択B 452 2.8	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 パイン缶 I礼ギ`-・塩分 448 2.2	ごはん かき玉汁 かれの煮付け 野菜炒め ほうれん草の胡麻和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 364 3.6		
3時	まんじゅう I礼ギ`-・塩分 69 0	フルーチェ I礼ギ`-・塩分 42 0.2	ショコラブチケーキ I礼ギ`-・塩分 107 0.3	シュークリーム I礼ギ`-・塩分 100 0.1	クレープ I礼ギ`-・塩分 101 0.1	おはぎ I礼ギ`-・塩分 45 0		
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)		
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 もやしの炒め物 ツナサラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 446 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き レンコンの煮物 白菜のお浸し 漬物 I礼ギ`-・塩分 397 2.9	〈大分県郷土料理〉とりめし 味噌汁 たらのレモン醤油ソース 大根の田舎煮 ほうれん草の磯和え みかん缶 I礼ギ`-・塩分 429 3.9	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしあんかけ じゃが芋の含め煮 白菜の梅肉和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 397 3.6	A かれのから揚げ ポン酢醤油 B かれのから揚げ 野菜あんかけ ごはん 味噌汁 がんもの煮物 インゲンのゴマ酢和え 漬物 選択A 495 3.6 選択B 513 3.5	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 花野菜サラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 428 3		
3時	バウムクーヘン I礼ギ`-・塩分 135 0.2	生チョコケーキ I礼ギ`-・塩分 112 0	パンケーキ I礼ギ`-・塩分 85 0.2	クリームコンフェ I礼ギ`-・塩分 94 0.1	プリン I礼ギ`-・塩分 92 0.1	ショコラブチケーキ I礼ギ`-・塩分 107 0.3		
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)		
昼食	ごはん 味噌汁 松風焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 漬物 I礼ギ`-・塩分 487 3.9	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 茄子の中華炒め インゲンの辛子和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 442 3.2	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 492 3.4	パセリライス 〈リスト〉ビーフシチュー 野菜オムレツ コールスローサラダ フルーツ I礼ギ`-・塩分 476 2	ごはん 味噌汁 ますのタルタルソースかけ 南瓜含め煮 オクラの和え物 漬物 I礼ギ`-・塩分 508 3	親子丼 味噌汁 春雨のソテー 小松菜の生姜和え フルーツ I礼ギ`-・塩分 540 3.8		
3時	シュークリーム I礼ギ`-・塩分 100 0.1	まんじゅう I礼ギ`-・塩分 69 0	プチドック I礼ギ`-・塩分 112 0.2	りんごのタルト I礼ギ`-・塩分 120 0.1	メープルプチケーキ I礼ギ`-・塩分 104 0.2	クレープ I礼ギ`-・塩分 101 0.1		
	27 月	28 (火)						
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 小松菜のおかか和え フルーツ I礼ギ`-・塩分 428 3	〈リスト〉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 I礼ギ`-・塩分 475 2.6						
3時	今川焼き I礼ギ`-・塩分 87 0	クリームコンフェ I礼ギ`-・塩分 94 0.1						

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。

〈大分県郷土料理〉鶏めし

一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルの大分県。鶏肉が伝統食材として根づいており、宇佐市は唐揚げ発祥の地としても知られています。「鶏めし」は、鶏肉とごぼうや人参などを炊きこんだ飯料理で、地域や家庭によってつくり方や具は異なりますが、広く大分県内で愛されている郷土料理です。起源は江戸時代にあるといわれており、親戚が集まるときやお祭りなど、ハレの場に欠かせない料理となっています。一昔前では、飼育している鶏が卵を産まなくなったら、しめられて「鶏めし」の具に使われていたようです。



* 都合により献立を変更することがあります