

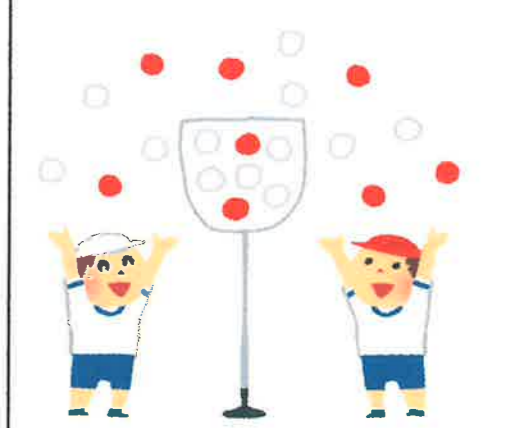
〇〇 10 月 献立表 〇〇

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 コンソメスープ 鶏肉チーズ焼 ピーマンのピリ辛炒め 大根サラダ フルーツ I単位・塩分 469 2.4	ごはん かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 ブロッコリーサラダ 漬物 I単位・塩分 452 3.8	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 オクラのおかか和え パイン缶 I単位・塩分 502 3.5	ごはん 中華スープ かに玉風 シューマイ 青梗菜の柚子風味和え 黄桃缶 I単位・塩分 426 3.1	Aかれのきのこあんかけ Bかれのタルタルソース ごはん すまし汁 がんもの煮物 インゲンの胡麻味噌和え 漬物 選択A 474 3.8 選択B 533 3.3	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 I単位・塩分 395 3	
3時	生チョコケーキ I単位・塩分 112 0	クレープ I単位・塩分 101 0.1	ドームケーキ I単位・塩分 132 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	モンブラン I単位・塩分 152 0	メープルプテケーキ I単位・塩分 104 0.2	
	9 ( 月 )	10 ( 火 )	11 ( 水 )	12 ( 木 )	13 ( 金 )	14 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 I単位・塩分 438 3.1	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 じゃが芋のベーコン炒め もやしとにらのお浸し フルーツ I単位・塩分 503 3.4	おにぎり(ゆかり・ふりかけ) 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え I単位・塩分 600 3.8	いなり寿司 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え I単位・塩分 618 3.6	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 カクテル缶 I単位・塩分 470 3.7	ごはん 味噌汁 (リクエスト)豆腐ハンバーグのあんかけ 南瓜含め煮 ほうれん草の辛子マヨ和え 黄桃缶 I単位・塩分 461 3.2	
3時	抹茶ワッフル I単位・塩分 94 0.1	おはぎ I単位・塩分 71 0	ゼリー I単位・塩分 73 0	ゼリー I単位・塩分 73 0	今川焼き I単位・塩分 87 0	プリン I単位・塩分 92 0.1	
	16 ( 月 )	17 ( 火 )	18 ( 水 )	19 ( 木 )	20 ( 金 )	21 ( 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 パイン缶 I単位・塩分 473 2.7	ごはん 味噌汁 かれいの沢煮 茄子の中華炒め 白菜の梅肉和え 漬物 I単位・塩分 371 3.7	Aポークソテー青じそソース Bポークソテーオニオンソース 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ッツ和え みかん缶 選択A 482 3.6 選択B 476 3.3	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 キャベツの和え物 漬物 I単位・塩分 457 3.2	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 フルーツ I単位・塩分 471 3.4	ごはん 味噌汁 たらのチーズパン粉焼き 白菜のコンソメ煮 インゲンのサラダ 漬物 I単位・塩分 383 3.2	
3時	プチドック I単位・塩分 112 0.2	ガトーショコラ I単位・塩分 111 0.1	まんじゅう I単位・塩分 69 0	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	シュークリーム I単位・塩分 100 0.1	
	23 ( 月 )	24 ( 火 )	25 ( 水 )	26 ( 木 )	27 ( 金 )	28 ( 土 )	
昼食	〈東京都郷土料理〉深川めし 味噌汁 さばの胡麻照り焼き キャベツの煮浸し カリフラワーの和え物 カクテル缶 I単位・塩分 418 4.2	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 漬物 I単位・塩分 473 3.3	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 豆腐のそぼろあん 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 I単位・塩分 475 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 金平ごぼう 小松菜のおかか和え みかん缶 I単位・塩分 476 3.3	ごはん 味噌汁 松風焼き 里芋の煮物 キャベツのしそ和え 漬物 I単位・塩分 463 4	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油 もやしのカレー炒め きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I単位・塩分 524 3.3	
3時	ドーナツ I単位・塩分 101 0.2	どらやき I単位・塩分 117 0.2	おはぎ I単位・塩分 71 0	メープルプテケーキ I単位・塩分 104 0.2	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	モンブラン I単位・塩分 152 0	
	30 ( 月 )	31 ( 火 )					
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の胡麻ダレ和え 漬物 I単位・塩分 460 3.4	(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 パイン缶 I単位・塩分 503 3.4					
3時	まんじゅう I単位・塩分 69 0	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2					

体育の日(第2月曜日)  
元々は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10月10日に制定されていました。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。

〈東京都郷土料理〉深川めし  
『深川めし』とはあさりご飯のことです。かつて、江戸時代の東京湾は干潟が多く、中でも墨田区河口付近の深川地区では採貝業が盛んでした。そこで働く漁師たちの脂い飯として誕生したのが発祥と言われています。現在では“ぶっかけ”と“炊き込み”の2種類がありますが、元来、ネギと生のアサリを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけたものを『深川めし』と言ったようです。



\* 都合により献立を変更することがあります。