

〇〇 12 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

					1 (金)	2 (土)
屋食					ごはん すまし汁 ますのマリネ 切干大根の煮物 ポテトサラダ 漬物 Iエネルギー・塩分 566 3.6	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 春雨のソテー ブロッコリーの和え物 漬物 Iエネルギー・塩分 391 3.3
3時					エクレア Iエネルギー・塩分 107 0.1	プチドック Iエネルギー・塩分 112 0.2
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
屋食	A 鶏のカレーソース B 鶏のクリームソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 カリフラワーのサラダ 漬物 選択A 468 3.8 選択B 487 4.1	炊き込みご飯 すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 ほうれん草の磯和え 黄桃缶 Iエネルギー・塩分 486 3.9	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 南瓜の炒め物 白菜の和風サラダ パイ缶 Iエネルギー・塩分 454 3.2	ごはん 味噌汁 さわらの胡麻照り焼き 高野豆腐の含め煮 青梗菜の和え物 漬物 Iエネルギー・塩分 450 3.6	ほうとう風うどん 竹輪の磯部揚げ キャベツのゆかり和え フルーツ Iエネルギー・塩分 490 3.1	ごはん 味噌汁 五目豆腐 なすの味噌炒め オクラのなめたけ和え 漬物 Iエネルギー・塩分 442 3.6
3時	バウムクーヘン Iエネルギー・塩分 135 0.2	ガトーショコラ Iエネルギー・塩分 111 0.1	ゼリー Iエネルギー・塩分 73 0	プリン Iエネルギー・塩分 92 0.1	クレープ Iエネルギー・塩分 101 0.1	ショコラブチケーキ Iエネルギー・塩分 107 0.3
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
屋食	ごはん 味噌汁 ブリ大根 レンコンのピリ辛炒め ブロッコリーサラダ 黄桃缶 Iエネルギー・塩分 521 3.2	ごはん 中華スープ (リスト) ホイコーロー 大学芋 青梗菜のナムル 漬物 Iエネルギー・塩分 507 2.6	サフランライス ビーフストロガノフ サラダ コーンポタージュ フルーツ Iエネルギー・塩分 473 2.8	ピラフ クリームシチュー サラダ コンソメスープ フルーツ Iエネルギー・塩分 499 4.1	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き もやしのカレー炒め インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 Iエネルギー・塩分 397 3.2	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 白菜のコンソメ煮 かぼちゃのサラダ 漬物 Iエネルギー・塩分 436 4.1
3時	フルーチェ Iエネルギー・塩分 54 0.2	まんじゅう Iエネルギー・塩分 69 0	パバロア Iエネルギー・塩分 128 0	パバロア Iエネルギー・塩分 128 0.1	ショコラブチケーキ Iエネルギー・塩分 107 0.3	パンケーキ Iエネルギー・塩分 85 0.2
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
屋食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 Iエネルギー・塩分 422 2.7	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 金平ごぼう 白菜のゆかり和え フルーツ Iエネルギー・塩分 482 3.6	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 インゲンのサラダ 漬物 Iエネルギー・塩分 473 2.6	A たら唐揚げソース B たら唐揚げタルタルソース ごはん 味噌汁 さつま芋の甘煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶 選択A 522 3.2 選択B 592 2.9	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き (青森県郷土料理) たらの子和え炒め ほうれん草の辛子和え 漬物 Iエネルギー・塩分 417 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 野菜炒め 大根サラダ カクテル缶 Iエネルギー・塩分 493 3.2
3時	ショコラブッセ Iエネルギー・塩分 99 0	手作りおやつ Iエネルギー・塩分	エクレア Iエネルギー・塩分 107 0.1	おはぎ Iエネルギー・塩分 45 0	パンケーキ Iエネルギー・塩分 85 0.2	今川焼き Iエネルギー・塩分 87 0
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (木)	30 (土)
屋食	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 Iエネルギー・塩分 436 2.6	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 小松菜の胡麻和え 漬物 Iエネルギー・塩分 446 3.7	ごはん かき玉スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース 春雨のソテー 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 Iエネルギー・塩分 483 3	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグのあんかけ ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 漬物 Iエネルギー・塩分 372 3.4	〈リスト〉ソースかつ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ カクテル缶 Iエネルギー・塩分 477 3.5	ごはん すまし汁 (そば) ブリの照り焼き レンコンのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 パイ缶 Iエネルギー・塩分 473 3.2
3時	ストロベリーショート Iエネルギー・塩分 128 0	クレープ Iエネルギー・塩分 101 0.1	ドーナツ Iエネルギー・塩分 87 0.1	ドームケーキ Iエネルギー・塩分 132 0	ガトーショコラ Iエネルギー・塩分 111 0.1	まんじゅう Iエネルギー・塩分 89 0

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。

〈青森県郷土料理〉たらの子和え

「たらの子和え」は、青森県の家庭料理のひとつで、大根や凍み豆腐、人参、糸こんにゃくなどをほぐしたたらの子と煎って和えたものです。家庭によって味付けはさまざまですが、正月や祝いの定番となっていて、青森県では、たらは全身食べられる身近な食材で、身を取った頭や内臓は『じゃっぱ汁』に、魚卵は塩漬けにするなど、冬場の貴重な食材として重宝されていたようです。



*都合により献立を変更することがあります。