

〇〇 1 月 献立表 〇〇

練馬ダイサービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食				きつねうどん 厚焼き玉子 カリフラワーのかにサラダ カクテル缶 I kcal 塩分 444 3.5	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 大豆と昆布の煮物 青梗菜のゆず風味和え 漬物 I kcal 塩分 440 3.6	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き 小松菜の煮浸し 〈静岡県郷土料理〉落花生なます 漬物 I kcal 塩分 408 3.5
3時				おはぎ I kcal 塩分 45 0	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	今川焼き I kcal 塩分 87 0
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のかにあんかけ 春雨サラダ 漬物 I kcal 塩分 446 3.5	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 オクラのなめたけ和え 黄桃缶 I kcal 塩分 481 3.2	かしわめし 味噌汁 おでん もやしの炒め物 小松菜の辛子和え フルーツ I kcal 塩分 532 5.1	ごはん 味噌汁 ますのマリネ じゃが芋のベーコン炒め 大根とわかめのサラダ 漬物 I kcal 塩分 517 3.4	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ 漬物 I kcal 塩分 421 3.8	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉豚カツ 里芋の味噌煮 ブロッコリーの彩りサラダ パイン缶 I kcal 塩分 477 3.4
3時	ドームケーキ I kcal 塩分 132 0	抹茶ワッフル I kcal 塩分 94 0.1	ショコラプチケーキ I kcal 塩分 107 0.3	プチドック I kcal 塩分 112 0.2	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	プリン I kcal 塩分 92 0.1
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	ごはん 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I kcal 塩分 434 3.4	ごはん 鶏すき鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I kcal 塩分 492 3.4	A ますのねぎ味噌だれ B ますのクリームソース ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 大根サラダ パイン缶 選択A 416 3 選択B 448 3.6	ごはん すまし汁 松風焼き 南瓜含め煮 もやしとにらの和え物 漬物 I kcal 塩分 479 3	〈リクエスト〉中華丼 中華スープ 水ギョーザ 青梗菜のナムル みかん缶 I kcal 塩分 472 3.9	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 切干大根の煮物 菜の花のゆず風味和え 漬物 I kcal 塩分 430 3.4
3時	ようかん I kcal 塩分 67 0.1	ようかん I kcal 塩分 67 0.1	フルーチェ I kcal 塩分 54 0.2	メープルプチケーキ I kcal 塩分 104 0.2	バウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 かれのい沢煮 茄子の中華炒め キャベツとハムのサラダ 漬物 I kcal 塩分 393 3.7	ごはん つみれ汁 鶏肉チーズ焼 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 漬物 I kcal 塩分 522 3.2	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 ほうれん草の磯和え パイン缶 I kcal 塩分 439 3.7	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け フルーツ I kcal 塩分 509 3.6	A 鶏のおろしポン酢 B 鶏のトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 461 3.8 選択B 474 4	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 里芋のおかか煮 和風サラダ カクテル缶 I kcal 塩分 405 3.7
3時	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	まんじゅう I kcal 塩分 69 0	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	今川焼き I kcal 塩分 87 0	おはぎ I kcal 塩分 45 0	レアチーズケーキ I kcal 塩分 80 0.1
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 インゲンの胡麻ドレ和え 黄桃缶 I kcal 塩分 424 3	豚玉丼 味噌汁 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーのゆかり和え フルーツ I kcal 塩分 409 3.2	ごはん 味噌汁 なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 I kcal 塩分 522 4			
3時	コーヒーゼリー I kcal 塩分 91 0	プリン I kcal 塩分 92 0.1	抹茶ワッフル I kcal 塩分 94 0.1			

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もおめでたい日です。年末に掃除した家に年神様をお迎えし、豊かな実りや家族の平安を静かに祝い、初詣に出かけます。神様への目印として玄関に門松を立て、しめ飾りを下げて迎える風習が残ります。

〈静岡県郷土料理〉落花生なます

お正月のおせち料理の定番である紅白なます。千切りの大根と人参を三杯酢で和えた甘酸っぱい料理ですが、落花生の産地である静岡県富士市では、すりつぶした落花生を加えます。落花生のkokで酸っぱさがやわらいで食べやすくなり、地元の人には正月だけでなく日常的に食べているようです。



* 都合により献立を変更することがあります