

〇〇 2 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1 (木)	2 (金)	3 (土)	
昼食				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単位・塩分 392 3.6	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース 青梗菜のソテー マカロニサラダ 漬物 I単位・塩分 442 3.3	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単位・塩分 493 3.6	
3時				クレープ I単位・塩分 101 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2	
		5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
昼食	〈リクエスト〉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	A 鶏肉のゆずソースかけ B 鶏肉のデミソースかけ ごはん 味噌汁 金平ごぼう ブロッコリーサラダ 漬物 選択A 420 2.6 選択B 425 2.4	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 フルーツ I単位・塩分 505 3.7	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 青梗菜の卵とじ 白菜の昆布和え 漬物 I単位・塩分 455 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単位・塩分 415 3.4	ごはん 味噌汁 親子煮 春雨のソテー 小松菜の生姜和え パイン缶 I単位・塩分 502 3.7	
3時	まんじゅう I単位・塩分 69 0	フルーチェ I単位・塩分 42 0.2	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	レアチーズケーキ I単位・塩分 80 0.1	クレープ I単位・塩分 101 0.1	おはぎ I単位・塩分 45 0	
		12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
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単位・塩分 446 3.2	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単位・塩分 395 3.5	ごはん 味噌汁 たらのレモン醤油ソース 〈広島県郷土料理〉煮ごめ ほうれん草の磯和え 黄桃缶 I単位・塩分 376 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 みかん缶 I単位・塩分 508 3.2	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 フルーツ I単位・塩分 474 2.9	A かれいのから揚げ ポン酢醤油 B かれいのから揚げ 野菜あんかけ ごはん 味噌汁 がんもの煮物 インゲンの辛子和え 漬物 選択A 482 3.7 選択B 500 3.6	
3時	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	生チョコケーキ I単位・塩分 112 0	今川焼き I単位・塩分 87 0	プリン I単位・塩分 92 0.1	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	
		19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
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単位・塩分 485 3.8	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子の中華炒め インゲンのゴマ酢和え みかん缶 I単位・塩分 469 2.8	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 南瓜含め煮 オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 382 3	パセリライス 〈リクエスト〉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単位・塩分 476 2	ごはん コンソメスープ ますのタルタルソースかけ 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単位・塩分 506 2.4	ごはん 味噌汁 肉豆腐 レンコンの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 I単位・塩分 417 3.1	
3時	ロールケーキ I単位・塩分 87 0.1	まんじゅう I単位・塩分 69 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2	焼きプリンタルト I単位・塩分 136 0.1	メープルブチケーキ I単位・塩分 104 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	
		26 月	27 (火)	28 (水)	29 (木)		
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 ほうれん草の胡麻和え フルーツ I単位・塩分 454 2.9	〈リクエスト〉ピピンバ丼 中華スープ さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 475 2.6	ごはん かき玉汁 かれいの煮付け 野菜炒め 小松菜のピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 360 3.8	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き カリフラワーのコンソメ煮 白菜のお浸し 漬物 I単位・塩分 369 3.5			
3時	今川焼き I単位・塩分 87 0	シュークリーム I単位・塩分 100 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2			

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。

〈広島県郷土料理〉煮ごめ

煮ごめとは、小豆、根菜、干しいたけ、油揚げ、こんにやくなどをさいの目に切って煮た精進料理です。新暦の1月16日頃、親鸞(しんらん)聖人の命日前後の「御逮夜(おたんや)」の期間である3日間に食する行事食として親しまれていました。県西部には浄土真宗本願寺派の信徒が多く存在し、煮ごめを食べ、体が温まったところで寺へお参りに行くのが習わしだったようです。



* 都合により献立を変更することがあります