

〇〇 5 月 献 立 表 〇〇

練馬デイスービス

			1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食			ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 切干大根の煮物 とろろいも パイン缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 水ギョーザ 中華サラダ みかん缶	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 レンコンのピリ辛炒め 白菜の昆布和え 漬物
3時			まんじゅう I値・塩分 70 0.1	ドーナツ I値・塩分 88 0.1	メーブルプテケーキ I値・塩分 104 0.2
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
昼食	竹の子ご飯 《端午の節句》 すまし汁 たらの菜種焼き 炊き合わせ 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 炒り豆腐 小松菜の磯和え 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 切り昆布の煮物 菜の花のおかか和え 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 大根の土佐煮 ほうれん草のお浸し 黄桃缶	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 オクラのなめたけ和え 漬物
	I値・塩分 422 3.6	I値・塩分 455 3.5	I値・塩分 487 4.2	I値・塩分 423 4	I値・塩分 443 3.4
3時	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ショコラブテケーキ I値・塩分 107 0.3	パウムクーヘン I値・塩分 135 0.2	クレープ I値・塩分 101 0.1
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
昼食	ごはん 味噌汁 松風焼き じゃが芋の煮物 白菜の和風サラダ 漬物	A ハンバーグのおろしポン酢 B ハンバーグのきのこあんかけ ごはん 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ 漬物 選択A 487 3 選択B 514 3.3	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き なすの味噌炒め インゲンのドレッシング和え パイン缶	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ エリンギとピーマンのソテー 青梗菜の生姜和え 漬物	ごはん すまし汁 とり天 里芋の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物
	I値・塩分 500 3.6		I値・塩分 493 2.9	I値・塩分 422 3.5	I値・塩分 496 3.3
3時	手作りおやつ	今川焼き I値・塩分 87 0	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	クリームコンフェ I値・塩分 94 0.1	プチドック I値・塩分 112 0.2
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げと豚肉のオイスター炒め さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル パイン缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 金平ごぼう オクラの酢味噌和え 漬物	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉たらの南蛮づけ ひじき煮 カリフラワーのゆかり和え 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 南瓜の甘煮 小松菜のドレッシング和え みかん缶	A ますのソテー梅ソース B ますのソテー青じそソース ごはん 味噌汁 田舎煮 春菊の胡麻和え 漬物 選択A 478 3.4 選択B 473 3.3
	I値・塩分 422 2.7	I値・塩分 491 3.3	I値・塩分 436 3.6	I値・塩分 479 3	
3時	フルーチェ I値・塩分 54 0.2	クレープ I値・塩分 101 0.1	ドームケーキ I値・塩分 132 0	おはぎ I値・塩分 71 0	ショコラブテケーキ I値・塩分 107 0.3
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
昼食	ごはん 味噌汁 チキンカツ ぜんまいの煮物 ほうれん草の柚子風味和え みかん缶	ごはん 味噌汁 かれのいれん醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め インゲンの胡麻和え 漬物	ぶっかけうどん 豆腐のそぼろあん 白菜の青しそ和え フルーツ	ごはん すまし汁 鶏肉柚子胡椒焼き 〈富山県郷土料理〉たけのこの味噌煮 菜の花の辛子と和え 漬物	ごはん 卵スープ 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーのくずあんかけ マカロニサラダ 黄桃缶
	I値・塩分 494 3.6	I値・塩分 394 3	I値・塩分 452 3.7	I値・塩分 385 2.8	I値・塩分 544 3.8
3時	メーブルプテケーキ I値・塩分 104 0.2	クリームコンフェ I値・塩分 94 0.1	まんじゅう I値・塩分 70 0.1	ゼリー I値・塩分 71 0	パンケーキ I値・塩分 85 0.2
					31 (土)
					ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 漬物
					I値・塩分 438 3.7
					メーブルプテケーキ I値・塩分 104 0.2

端午の節句

5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの直物」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

〈富山県郷土料理〉たけのこの味噌煮

富山県にはたけのこの名産地がいくつもあり、春の時期は掘りたての新鮮なたけのこが直売所にずらりと並ぶほどです。そんな富山県でよくつくられる郷土料理が『たけのこの味噌煮』です。たけのこを、同じく富山県の特産品である昆布と合わせて味噌味で炊いたもので、家庭でも飲食店でも親しまれています。



* 都合により献立を変更することがあります