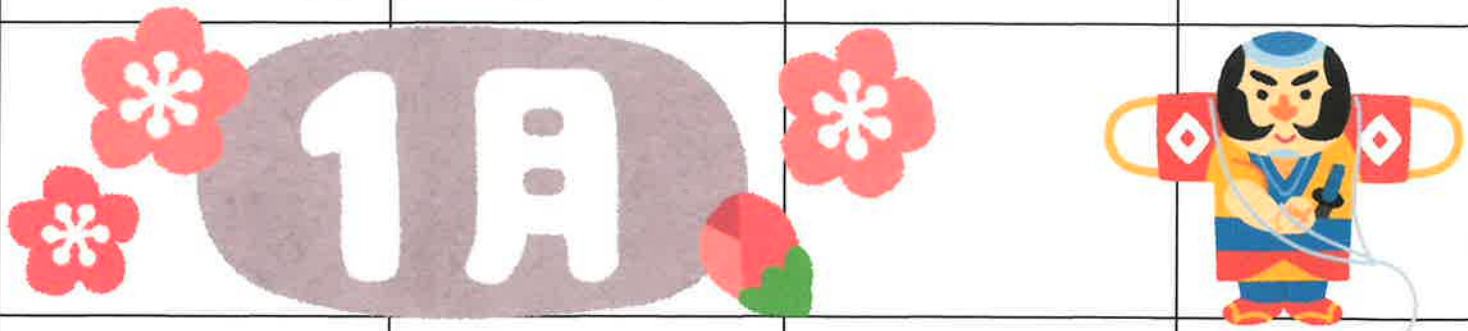


〇〇 1 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

|    |                                                                                    |                                                                           |                                                                             |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 屋食 |  |                                                                           |                                                                             |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                              |
| 3時 |                                                                                    |                                                                           |                                                                             |                                                                                                       |                                                                                            |                                                                              |
|    | 5 ( 月 )                                                                            | 6 ( 火 )                                                                   | 7 ( 水 )                                                                     | 8 ( 木 )                                                                                               | 9 ( 金 )                                                                                    | 10 ( 土 )                                                                     |
| 屋食 | きつねうどん<br>厚焼き玉子<br>カリフラワーのかにサラダ<br>フルーツ<br>I単価・・塩分 424 3.5                         | ごはん<br>味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>じゃが芋の含め煮<br>インゲンの胡麻ドレ和え<br>漬物<br>I単価・・塩分 400 3.5 | ごはん<br>寄せ鍋<br>茶碗蒸し<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>フルーツ<br>I単価・・塩分 434 3.4               | ごはん<br>鶏すき鍋<br>茶碗蒸し<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>フルーツ<br>I単価・・塩分 492 3.4                                        | ごはん<br>味噌汁<br>鰯の醤油マヨソース<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>漬物<br>I単価・・塩分 427 3.2                   | ごはん<br>中華スープ<br>〈リクエスト〉ホイコーロー<br>大学芋<br>青梗菜のナムル<br>パイン缶<br>I単価・・塩分 529 2.5   |
| 3時 | どらやき<br>I単価・・塩分 117 0.2                                                            | ワッフル<br>I単価・・塩分 82 0.1                                                    | ようかん<br>I単価・・塩分 67 0.1                                                      | ようかん<br>I単価・・塩分 67 0.1                                                                                | パンケーキ<br>I単価・・塩分 85 0.2                                                                    | プリン<br>I単価・・塩分 92 0.1                                                        |
|    | 12 ( 月 )                                                                           | 13 ( 火 )                                                                  | 14 ( 水 )                                                                    | 15 ( 木 )                                                                                              | 16 ( 金 )                                                                                   | 17 ( 土 )                                                                     |
| 屋食 | かしわめし<br>味噌汁<br>おでん<br>もやしの炒め物<br>菜の花のゆず風味和え<br>黄桃缶<br>I単価・・塩分 487 3.3             | ごはん<br>味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>湯豆腐<br>ブロッコリーの彩りサラダ<br>漬物<br>I単価・・塩分 424 2.9     | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の梅香焼き<br>キャベツの炒め物<br>マカロニサラダ<br>漬物<br>I単価・・塩分 425 1.5       | A ますのねぎ味噌だれ<br>B ますのクリームソース<br>ごはん<br>すまし汁<br>南瓜の炒め物<br>小松菜の辛子和え<br>カクテル缶<br>選択A 446 3<br>選択B 479 3.7 | 豚丼<br>すまし汁<br>ふろふき大根<br>コーンサラダ<br>フルーツ<br>I単価・・塩分 455 3.7                                  | ごはん<br>味噌汁<br>松風焼き<br>ほうれん草の炒め煮<br>カリフラワーのゆかり和え<br>漬物<br>I単価・・塩分 468 3.5     |
| 3時 | ショコラブリケーキ<br>I単価・・塩分 107 0.3                                                       | ブチドック<br>I単価・・塩分 112 0.2                                                  | フルーチェ<br>I単価・・塩分 54 0.2                                                     | メーブルブリケーキ<br>I単価・・塩分 104 0.2                                                                          | ゼリー<br>I単価・・塩分 73 0                                                                        | パンケーキ<br>I単価・・塩分 85 0.2                                                      |
|    | 19 ( 月 )                                                                           | 20 ( 火 )                                                                  | 21 ( 水 )                                                                    | 22 ( 木 )                                                                                              | 23 ( 金 )                                                                                   | 24 ( 土 )                                                                     |
| 屋食 | ごはん<br>味噌汁<br>さばの梅風味焼き<br>レンコンの煮物<br>オクラのなめたけ和え<br>フルーツ<br>I単価・・塩分 435 3.7         | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉チーズ焼<br>白菜のコンソメ煮<br>かぼちゃサラダ<br>漬物<br>I単価・・塩分 519 3.6      | ごはん<br>味噌汁<br>かれいの沢煮<br>茄子の中華炒め<br>インゲンの胡麻和え<br>みかん缶<br>I単価・・塩分 410 3.3     | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>切り昆布煮付け<br>大根サラダ<br>漬物<br>I単価・・塩分 443 3.7                                    | A 鶏のおろしポン酢<br>B 鶏のトマトソース<br>ごはん<br>味噌汁<br>ひじき煮<br>和風サラダ<br>黄桃缶<br>選択A 477 4<br>選択B 490 4.2 | ごはん<br>味噌汁<br>なすと豚肉のオイスター炒め<br>シューマイ<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>漬物<br>I単価・・塩分 522 4 |
| 3時 | クレープ<br>I単価・・塩分 101 0.1                                                            | まんじゅう<br>I単価・・塩分 69 0                                                     | パンケーキ<br>I単価・・塩分 85 0.2                                                     | 今川焼き<br>I単価・・塩分 87 0                                                                                  | おはぎ<br>I単価・・塩分 45 0                                                                        | りんごのタルト<br>I単価・・塩分 120 0.1                                                   |
|    | 26 ( 月 )                                                                           | 27 ( 火 )                                                                  | 28 ( 水 )                                                                    | 29 ( 水 )                                                                                              | 30 ( 水 )                                                                                   | 31 ( 水 )                                                                     |
| 屋食 | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉柚子胡椒焼き<br>小松菜ときのこの炒め物<br>〈島根県土郷料理〉柿なます<br>漬物<br>I単価・・塩分 419 3      | 〈リクエスト〉カレーライス<br>コンソメスープ<br>ツナサラダ<br>福神漬け<br>フルーツ<br>I単価・・塩分 515 3.2      | ごはん<br>すまし汁<br>豚肉カレー風味炒め<br>里芋の味噌煮<br>大根とわかめのサラダ<br>パイン缶<br>I単価・・塩分 466 3.2 | ごはん<br>味噌汁<br>たらのタルタルソース<br>じゃが芋のベーコン炒め<br>オクラのおかか和え<br>漬物<br>I単価・・塩分 440 3.4                         | ごはん<br>すまし汁<br>麻婆豆腐<br>南瓜含め煮<br>もやしとにらの和え物<br>漬物<br>I単価・・塩分 454 3                          | ごはん<br>味噌汁<br>ますのマリネ<br>根菜の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>みかん缶<br>I単価・・塩分 494 3.3        |
| 3時 | コーヒーゼリー<br>I単価・・塩分 91 0                                                            | パウムクーヘン<br>I単価・・塩分 69 0                                                   | きみしぐれ<br>I単価・・塩分                                                            | クレープ<br>I単価・・塩分 101 0.1                                                                               | エクレア<br>I単価・・塩分 108 0.1                                                                    | ブチドック<br>I単価・・塩分 112 0.2                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お正月                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>1年の初めに、季節の節目を祝う最もめでたい日です。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。</p>                                                                                                                                             |
| <p>〈島根県郷土料理〉柿なます</p> <p>島根県の柿といえば、県内全域で生産されている西条柿がその代表格です。日本海の潮風と気温、赤土の相性が良いことから、島根県でよく収穫されるようになりました。お湯に漬けて洗みを抜くあわし柿や生柿を塩漬けにする漬け柿、変わったところでは柿の天ぷらなど、さまざまな食べ方が伝わっており、その一つが、干し柿を酢の物にした「柿なます」です。干し柿や人参の赤色と、大根やかぶの白色の「紅白」からおめでたい料理とされ、祝宴や正月の定番料理の一つとして親しまれています。</p> |



\*都合により献立を変更することがあります。