

〇〇 9 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
昼食		ごはん 玉子スープ メンチカツ ひじき煮 ほうれん草の磯和え 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 479 3.4	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物 〈福井県郷土料理〉麩の辛し和え 黄桃缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 492 3.5	ごはん すまし汁 かれいの煮付け さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラの酢味噌和え 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 366 3.3	ごはん コンソメスープ 鶏肉チーズ焼 ジャーマンポテト もやしとにらのお浸し カクテル缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 503 2.7	〈リクエスト〉ぶっかけうどん 小松菜の煮浸し 竹輪の磯部揚げ フルーツ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 419 2.9
3時		おはぎ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 71 0	クレープ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 103 0.1	ゼリー Iℓℓℓ' - ・ 塩分 73 0	パンケーキ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 85 0.2	プチドック Iℓℓℓ' - ・ 塩分 112 0.2
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草とコーンのソテー 大根サラダ みかん缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 473 3.3	ごはん 味噌汁 さばの柚子庵焼き 小松菜の胡麻和え ブロッコリーサラダ 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 417 3.1	ごはん 味噌汁 肉豆腐 金平ごぼう 大根の甘酢和え フルーツ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 444 3.2	ごはん かき玉スープ 肉団子の酢豚風 山菜煮 カリフラワーのサラダ 黄桃缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 473 4.2	A たらの夏野菜あんかけ B たらのトマトソース ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 選択A 424 2.8 選択B 416 3.2	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとピーマンの味噌炒め とろろ芋 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 500 3.7
3時	ゼリー Iℓℓℓ' - ・ 塩分 73 0	フルーチェ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 54 0.2	バウムクーヘン Iℓℓℓ' - ・ 塩分 135 0.2	今川焼き Iℓℓℓ' - ・ 塩分 87 0	ワッフル Iℓℓℓ' - ・ 塩分 94 0.1	プリン Iℓℓℓ' - ・ 塩分 92 0.1
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの味噌炒め 白菜のおかか和え フルーツ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 426 2.6	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 黄桃缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 443 2.6	ごはん すまし汁 さわらの葱味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの和え物 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 433 2.7	A 蒸し鶏のバンバンジーソース B 蒸し鶏のタルタルソース ごはん 味噌汁 茄子の中華炒め インゲンの和風サラダ 漬物 選択A 402 2.9 選択B 436 2.6	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え パイン缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 450 4.1	ごはん 味噌汁 たらの菜種焼き 切り昆布煮付け 小松菜の辛し和え 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 391 3.8
3時	蒸しパン Iℓℓℓ' - ・ 塩分 94 0.1	ショコラプチケーキ	パンケーキ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 85 0.2	ところてん Iℓℓℓ' - ・ 塩分 10 0.5	クレープ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 101 0.1	ゼリー Iℓℓℓ' - ・ 塩分 73 0
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
昼食	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 538 4.1	炊き込み御飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 584 4.6	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ピーマンのピリ辛炒め カリフラワーのゆかり和え 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 407 3.1	〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け パイン缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 477 3.5	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋のそぼろ煮 オクラの和え物 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 494 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ みかん缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 494 3
3時	紅白まんじゅう Iℓℓℓ' - ・ 塩分 140 0.1	紅白まんじゅう Iℓℓℓ' - ・ 塩分 140 0.1	メープルプチケーキ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 104 0	蒸しパン Iℓℓℓ' - ・ 塩分 94 0.1	まんじゅう Iℓℓℓ' - ・ 塩分 69 0	今川焼き Iℓℓℓ' - ・ 塩分 87 0
	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
昼食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 人参シリシリ オクラのなめたけ和え 漬物 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 417 3.4	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 キャベツの彩りサラダ パイン缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 481 2.4	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶 Iℓℓℓ' - ・ 塩分 525 4			
3時	おはぎ Iℓℓℓ' - ・ 塩分 71 0	蒸しパン Iℓℓℓ' - ・ 塩分 94 0.1	コーヒーゼリー Iℓℓℓ' - ・ 塩分 73 0			

敬老の日

長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

〈福井県郷土料理〉麩の辛し和え

秋から新年にかけておこなわれる浄土真宗各派の年中最大行事を報恩講といい、福井県では「ほんごさん」や「おこ(う)さま」と呼ばれています。「麩の辛し和え」はその報恩講に集まった人々に振る舞う精進料理の一つで、麩や味噌が使われるため精進料理のなかでは貴重なたんぱく源です。調味料に和辛子の一種である、福井県の「からし種」でつくった「地からし」を使うことで、香ばしい芳香になります。

いつも
ありがとう



* 都合により献立を変更することがあります