


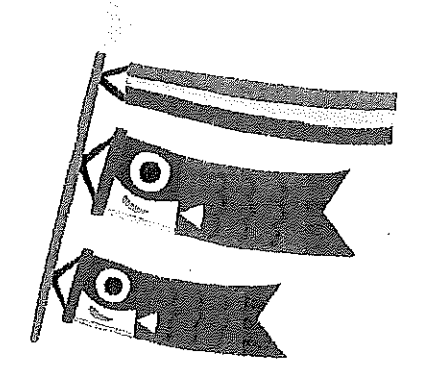
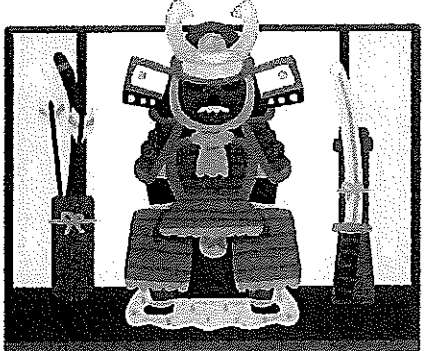
〇〇 5 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1 (金)		2 (土)							
昼食					A タンドリーチキン B たらさっぱり野菜ソース ごはん コンソメスープ 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 選択A 506 kcal 選択B 409 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物 406 kcal							
3時				kcal	クレープ 101 kcal	《リクエスト》今川焼き 102 kcal							
		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 漬物 E補給- 473 kcal	そら豆ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 炊き合わせ 白菜の甘酢和え フルーツ E補給- 464 kcal	A 鶏肉のマヨネーズ焼き B たらのマヨネーズ焼き ごはん 味噌汁 大根の煮物 春菊くるみ和え 漬物 選択A 545 kcal 選択B 469 kcal	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 漬物 E補給- 433 kcal	たまご丼 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶 E補給- 510 kcal	竹の子ご飯 《端午の節句》 たら菜種焼き 炊き合わせ 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ (りんご) E補給- 406 kcal							
3時	たいやき 106 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	まんじゅう 70 kcal	フルーチェ 56	メープルケーキ 104 kcal	プチドック 100 kcal							
		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)	
昼食	ごはん (青森郷土料理)せんべい汁 かれいの沢煮 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 E補給- 423 kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 ギョーザ 中華サラダ パイナップル缶 E補給- 539 kcal	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜の生姜和え 漬物 E補給- 389 kcal	カレーうどん (リクエストメニュー)玉子焼き 大根サラダ カクテル缶 E補給- 515 kcal	A ハンバーグおろしポン酢 B ハンバーグきのこあんかけ 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 510 kcal 選択B 534 kcal	(リクエストメニュー)五目チャーハン 中華スープ もやしのナムル 漬物 パイナップル缶 E補給- 369 kcal							
3時	バウムクーヘン 135 kcal	パンケーキ 87 kcal	ドーナツ 87 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	ゼリー 73 kcal	ロールケーキ 113 kcal							
		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 炒り鶏 もやしとピーマンのカレー炒め オクラの酢味噌和え 漬物 E補給- 438 kcal	ハヤシライス コンソメスープ キャベツの彩りサラダ 福神漬け カクテル缶 E補給- 529 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ もやしサラダ 漬物 E補給- 465 kcal	A さばの胡麻照り焼き B 鶏肉の胡麻照り焼き ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 長いものわさび醤油 漬物 選択A 431 kcal 選択B 432 kcal	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物 E補給- 490 kcal	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ E補給- 520 kcal							
3時	クリームパン 131 kcal	メープルケーキ 104 kcal	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal	プリン 89 kcal							
		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 インゲンのドレッシング和え 漬物 E補給- 512 kcal	A 鶏肉のゆず風味かけ B サバのゆず風味かけ ごはん 中華スープ 春雨のソテー カリフラワーサラダ 漬物 選択A 499 kcal 選択B 483 kcal	三色丼 味噌汁 里芋の煮物 白菜の青しそ和え フルーツ E補給- 444 kcal	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き ひじき煮 小松菜のゆず風味和え 漬物 E補給- 413 kcal	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 みかん缶 E補給- 560 kcal	ごはん 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物 E補給- 407 kcal							
3時	フルーチェ 56 kcal	まんじゅう 70 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	ゼリー 73 kcal	たいやき 106 kcal							

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。

柏餅
新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、未永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



27・28日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。

*都合により献立を変更することがあります。