

〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

						1 (土)
昼食						ごはん すまし汁 カレイの西京焼き にらともやしの炒め物 カリフラワーサラダ 漬物 I単価・塩分 388 2.8
3時						パウムクーヘン I単価・塩分 135 0.2
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	ごはん 中華スープ 〈リクエスト〉ホイコーロー さつま芋の甘煮 ほうれん草の中華和え 漬物 I単価・塩分 487 3.1	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き 切り昆布煮付け 大根のしそ風味和え 漬物 I単価・塩分 432 4.2	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 〈福島県郷土料理〉こづゆ 菜の花の胡麻和え 漬物 I単価・塩分 408 3.6	ごはん すまし汁 ますのねぎ味噌だれ ピーマンのピリ辛炒め 白菜の青しそ和え 漬物 I単価・塩分 389 2.6	〈リクエスト〉あんかけ焼きそば ギョーザ 大根サラダ カクテル缶 I単価・塩分 556 3.8	ごはん 味噌汁 親子煮 五目きんぴら 青梗菜の辛子マヨ和え フルーツ I単価・塩分 539 3.2
3時	ゼリー I単価・塩分 73 0	クレープ I単価・塩分 101 0.1	今川焼き I単価・塩分 87 0	メープルプチケーキ I単価・塩分 104 0.2	パンケーキ I単価・塩分 85 0.2	おはぎ I単価・塩分 71 0
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉さばの味噌煮 もやしの炒め物 キャベツの甘酢和え 漬物 I単価・塩分 433 3.7	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨のソテー 菜の花のお浸し 漬物 I単価・塩分 498 3.4	A タラのタルタルソース B タラのトマトソース 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 420 2.6 選択B 389 3.3	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬 パン缶 I単価・塩分 464 3.5	山菜ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ I単価・塩分 430 3.8	ごはん 卵スープ 鶏肉の梅肉ソースかけ レンコンの煮物 インゲンのドレッシング和え 漬物 I単価・塩分 401 3.2
3時	メープルプチケーキ I単価・塩分 104 0.2	スイートポテト I単価・塩分 94 0	パンケーキ I単価・塩分 85 0.2	プリン I単価・塩分 92 0.1	エクレア I単価・塩分 107 0.1	ショコラプチケーキ I単価・塩分 107 0.3
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 タラのから揚げ きのこソース 里芋の煮物 青梗菜の柚子風味和え みかん缶 I単価・塩分 417 3.1	ごはん 中華スープ 八宝菜 シューマイ もやしのナムル 漬物 I単価・塩分 453 3.6	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物 I単価・塩分 454 3.6	A 鶏肉のバター醤油ソース B 鶏肉のおろしソース ごはん 味噌汁 大根のくず煮 カリフラワーの和え物 漬物 選択A 421 3.6 選択B 457 3.9	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ 黄桃缶 I単価・塩分 453 2.8	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げ出し 菜の花のおかか和え 漬物 I単価・塩分 523 2.5
3時	ストロベリーショート I単価・塩分 128 0	コーヒーゼリー I単価・塩分 73 0	まんじゅう I単価・塩分 69 0	パウムクーヘン I単価・塩分 135 0.2	フルーチェ I単価・塩分 54 0.2	パンケーキ I単価・塩分 85 0.2
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜ときこの炒め物 カリフラワーの和え物 漬物 I単価・塩分 428 3	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 白菜のクリーム煮 インゲンのサラダ 漬物 I単価・塩分 502 3.3	わかめごはん 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが 青梗菜のマヨ和え パン缶 I単価・塩分 532 3.6	ごはん 中華スープ 五目豆腐 インゲンの炒め煮 春雨サラダ フルーツ I単価・塩分 477 3.8	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 野菜炒め 南瓜のサラダ 漬物 I単価・塩分 514 3	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 白和え 漬物 I単価・塩分 452 3.8
3時	まんじゅう I単価・塩分 69 0	おはぎ I単価・塩分 71 0	モンブラン I単価・塩分 152 0	パンケーキ I単価・塩分 85 0.2	クレープ I単価・塩分 101 0.1	今川焼き I単価・塩分 87 0

お花見

平安時代、貴族の遊びとして始まったと言われる「お花見」。春になると地上に降りてくる「田んぼの神様」が宿るといわれる「桜」の花を、お酒やごちそうを楽しみながら賑やかに愛でる、日本古来の行楽行事です。お花見の習慣が広まったのは江戸時代のこと。現在でも桜の名所として知られる上野や隅田湖畔、王子の飛鳥山などに次々と桜が植えられ、江戸の人々の春を彩りました。

〈福島県郷土料理〉こづゆ

こづゆとは、貝柱の出汁で具材を煮込んだものを、福島県の伝統的な会津塗りの椀で食す料理です。100年以上の歴史があり、「こじゅうのつゆ」がなまって、こづゆという名前になったと言われています。正月や冠婚葬祭に欠かせないごちそうで、多くの食材が盛り込まれる贅沢な料理ながら「おかわりを何杯してもいい」という習慣があり、会津人のもてなしの心が表現されているそうです。具材は7または9種類にすると、奇数で縁起が良いとされています。各家庭で材料や味付けが異なっており、それぞれ個性豊かなこづゆが作られているようです。



* 都合により献立を変更することがあります