

〇〇 9 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ごはん わかめスープ 生揚げの中華炒め 水ギョーザ 春雨サラダ みかん缶 I単位・塩分 566 3.3	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 フルーツ I単位・塩分 453 3	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 黄桃缶 I単位・塩分 485 2.4	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き ひじき煮 ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 436 3.6	ごはん 味噌汁 肉豆腐 もやしとにらの中華炒め 大根の甘酢和え 漬物 I単位・塩分 402 3.4	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの味噌炒め オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 420 2.7
3時	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	クレープ I単位・塩分 103 0.1	おはぎ I単位・塩分 71 0	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	プチドック I単位・塩分 112 0.2
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	A たら野菜あんかけ B たらトマトソース 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 431 2.8 選択B 416 3.2	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 462 3.5	〈リクエスト〉ぶっかけうどん 小松菜の辛し和え 竹輪の磯部揚げ カクテル缶 I単位・塩分 429 2.5	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 I単位・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 I単位・塩分 584 4.6	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 I単位・塩分 538 4.1
3時	今川焼き I単位・塩分 87 0	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	ショコラブッセ I単位・塩分 99 0	紅白まんじゅう I単位・塩分 140 0.1	紅白まんじゅう I単位・塩分 140 0.1	紅白まんじゅう I単位・塩分 140 0.1
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	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 黄桃缶 I単位・塩分 524 3.6	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 漬物 I単位・塩分 421 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 山菜煮 インゲンの和風サラダ 漬物 選択A 378 3.4 選択B 412 3.1	ごはん 味噌汁 かれの煮付け さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラのなめたけ和え パイン缶 I単位・塩分 391 3.6	〈徳島県郷土料理〉いりこ飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切り昆布煮付け キャベツの和え物 フルーツ I単位・塩分 469 4.9	ごはん 味噌汁 たら菜種焼き じゃが芋の煮物 小松菜の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 413 3.4
3時	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	ところてん I単位・塩分 10 0.5	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	ゼリー I単位・塩分 73 0
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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 漬物 I単位・塩分 455 3.4	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ カクテル缶 I単位・塩分 465 3.2	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 人参シリシリ オクラの酢味噌和え フルーツ I単位・塩分 462 2.9	ごはん 玉子スープ メンチカツ 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 漬物 I単位・塩分 460 3.3	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え 漬物 I単位・塩分 398 3.2	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 I単位・塩分 494 3
3時	プリン I単位・塩分 92 0.1	ドーナツ I単位・塩分 88 0.1	シュークリーム I単位・塩分 100 0.1	ショコラブッセ I単位・塩分 99 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	今川焼き I単位・塩分 87 0
	30 (月)					
昼食	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 フルーツ I単位・塩分 491 2.7					
3時	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1					

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。

〈徳島県郷土料理〉いりこ飯

『いりこ飯』とは、お酢や醤油で味付けしたちりめんを、ちくわやしいたけ、ごぼうなどの具材とともにご飯に混ぜ合わせたものです。徳島県は有数のちりめんの産地であり、『いりこ飯』は主に佐那河内村嵯峨地区で郷土料理として100年以上親しまれてきました。かつては地域住民が村のお祭りや農作業など共同作業の合間に、ねぎらいの意を込めたまかない飯として食べられていたようです。



* 都合により献立を変更することがあります