

〇〇 1 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

| | 1 (水) | | 2 (木) | | 3 (金) | | 4 (土) | |
|----|---|--|---|---|---|---|--|--|
| 昼食 |  | | | | | | きつねうどん 厚焼き玉子 カリフラワーのかにサラダ カクテル缶 1kg 塩分 424 3.5 | |
| 3時 | | | | | | | 今川焼き 1kg 塩分 87 0 | |
| | 6 (月) | | 7 (火) | | 8 (水) | | 9 (木) | |
| 昼食 | ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 1kg 塩分 390 2.9 | ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 里芋のおかか煮 キャベツとハムのサラダ カクテル缶 1kg 塩分 425 3.7 | ごはん 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ 1kg 塩分 434 3.4 | ごはん 鶏すき鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ 1kg 塩分 492 3.4 | ごはん 味噌汁 たらの醤油マヨソース 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 漬物 1kg 塩分 376 3.3 | ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 漬物 1kg 塩分 519 3.6 | | |
| 3時 | パンケーキ 1kg 塩分 85 0.2 | ワッフル 1kg 塩分 82 0.1 | ようかん 1kg 塩分 67 0.1 | ようかん 1kg 塩分 67 0.1 | パンケーキ 1kg 塩分 85 0.2 | プリン 1kg 塩分 92 0.1 | | |
| | 13 (月) | | 14 (火) | | 15 (水) | | 16 (木) | |
| 昼食 | かしわめし 味噌汁 おでん もやしの炒め物 小松菜の辛子和え 黄桃缶 1kg 塩分 510 5.1 | A ますのねぎ味噌だれ B ますのクリームソース ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 大根サラダ パイン缶 選択A 438 3.2 選択B 470 3.8 | ごはん 〈岩手県郷土料理〉ぬっぺい汁 鶏肉柚子胡椒焼き キャベツの炒め物 ごぼうサラダ 漬物 1kg 塩分 446 2.7 | ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め ほうれん草の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え カクテル缶 1kg 塩分 442 3.3 | 豚井 すまし汁 ふろふき大根 コーンサラダ フルーツ 1kg 塩分 455 3.7 | ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 大根とわかめのサラダ 漬物 1kg 塩分 432 2.9 | | |
| 3時 | ショコラプチケーキ 1kg 塩分 107 0.3 | プチドック 1kg 塩分 112 0.2 | フルーチェ 1kg 塩分 54 0.2 | メープルプチケーキ 1kg 塩分 104 0.2 | パウムクーヘン 1kg 塩分 135 0.2 | パンケーキ 1kg 塩分 85 0.2 | | |
| | 20 (月) | | 21 (火) | | 22 (水) | | 23 (木) | |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 オクラのなめたけ和え 漬物 1kg 塩分 421 3.8 | ごはん 味噌汁 なすと豚肉のオイスター炒め シューマイ ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ 1kg 塩分 534 3.9 | ごはん 味噌汁 かれのい沢煮 茄子の中華炒め インゲンの胡麻和え 漬物 1kg 塩分 392 3.4 | ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 切り昆布煮付け 菜の花のゆず風味和え 漬物 1kg 塩分 434 3.6 | A 鶏のおろしポン酢 B 鶏のトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 477 4 選択B 490 4.2 | ごはん 中華スープ 〈リクエスト〉ホィコーロー 大学芋 青梗菜のナムル パイン缶 1kg 塩分 529 2.5 | | |
| 3時 | クレープ 1kg 塩分 101 0.1 | まんじゅう 1kg 塩分 69 0 | パンケーキ 1kg 塩分 85 0.2 | 今川焼き 1kg 塩分 87 0 | おはぎ 1kg 塩分 45 0 | りんごのタルト 1kg 塩分 120 0.1 | | |
| | 27 (月) | | 28 (火) | | 29 (水) | | 30 (木) | |
| 昼食 | 〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け フルーツ 1kg 塩分 515 3.2 | ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 小松菜ときのこの炒め物 マカロニサラダ 漬物 1kg 塩分 420 3 | ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 里芋の味噌煮 ブロッコリーの彩りサラダ パイン缶 1kg 塩分 456 3.1 | ごはん 味噌汁 ますのマリネ じゃが芋のベーコン炒め オクラのおかか和え 漬物 1kg 塩分 509 3.5 | ごはん すまし汁 松風焼き 南瓜含め煮 もやしとにらの和え物 漬物 1kg 塩分 480 3 | | | |
| 3時 | コーヒーゼリー 1kg 塩分 91 0 | プリン 1kg 塩分 92 0.1 | ワッフル 1kg 塩分 82 0.1 | クレープ 1kg 塩分 101 0.1 | ガトーショコラ 1kg 塩分 111 0.1 | | | |

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もおめでたい日です。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。

〈岩手県郷土料理〉ぬっぺい汁

『ぬっぺい汁』とは、豆腐の汁物にとろろをかけてとろみをつけた料理です。古くから寒い日の汁物として日常的に親しまれており、また冠婚葬祭や法事の時の精進料理としても食されてきました。豆腐を細長い拍子木切りにするのが特徴で、とろろのかかった見た目が「のっぺり」しており「ぬるっと」するところが名前の由来されています。



* 都合により献立を変更することがあります