

〇〇 5 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1 ( 金 )		2 ( 土 )		
昼食				ごはん 中華スープ 八宝菜 水ギョーザ 中華サラダ みかん缶 I単位・塩分 500 3.8	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 レンコンのピリ辛炒め 白菜の昆布和え フルーツ I単位・塩分 448 2.8	
3時				りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	
		4 ( 月 )	5 ( 火 )	6 ( 水 )	7 ( 木 )	
昼食	ごはん すまし汁 さばの梅風味焼き 炒り豆腐 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ I単位・塩分 472 3.6	竹の子ご飯 《端午の節句》 味噌汁 白身フライとコロケ 炊き合わせ 小松菜の磯和え 漬物 I単位・塩分 451 4	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 切り昆布の煮物 菜の花のおかか和え 漬物 I単位・塩分 458 4.2	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 大根の土佐煮 ほうれん草の柚子風味和え 黄桃缶 I単位・塩分 431 3.8	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 443 3.4	〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ キャベツとハムのサラダ 福神漬け カクテル缶 I単位・塩分 477 3.4
3時	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	ワッフル I単位・塩分 94 0.1	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	エクレア I単位・塩分 108 0.1
		11 ( 月 )	12 ( 火 )	13 ( 水 )	14 ( 木 )	
昼食	A ハンバーグのおろしポン酢 B ハンバーグのきのこあんかけ 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 黄桃缶 選択A 487 3 選択B 557 3.1	ごはん 味噌汁 松風焼き じゃが芋の煮物 白菜の和風サラダ 漬物 I単位・塩分 500 3.6	ごはん すまし汁 鶏肉のデミソースかけ なすの味噌炒め インゲンのドレッシング和え パイン缶 I単位・塩分 470 2.4	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ エリンギとピーマンのソテー 青梗菜の生姜和え 漬物 I単位・塩分 422 3.5	ごはん すまし汁 とり天 里芋のおかか煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I単位・塩分 484 3.3	ごはん すまし汁 かれいの煮付け 大根の肉味噌かけ 春菊の和え物 フルーツ I単位・塩分 450 2.6
3時	まんじゅう I単位・塩分 70 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	手作りおやつ I単位・塩分 111 0.1	プチドック I単位・塩分 112 0.2	プリン I単位・塩分 92 0.1
		18 ( 月 )	19 ( 火 )	20 ( 水 )	21 ( 木 )	
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げと豚肉のオイスター炒め さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル パイン缶 I単位・塩分 522 2.7	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 金平ごぼう オクラのピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 507 3.4	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉たらの南蛮づけ ひじき煮 小松菜のドレッシング和え 漬物 I単位・塩分 438 3.6	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 南瓜の甘煮 カリフラワーのゆかり和え みかん缶 I単位・塩分 477 3	A ますのソテー梅ソース B ますのソテー青じそソース ごはん 味噌汁 田舎煮 春菊の胡麻和え フルーツ 選択A 478 3.4 選択B 473 3.3	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 冬瓜の玉子あん キャベツの和え物 漬物 I単位・塩分 393 2.5
3時	ワッフル I単位・塩分 94 0.1	クレープ I単位・塩分 101 0.1	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	おはぎ I単位・塩分 71 0	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	今川焼き I単位・塩分 87 0
		25 ( 月 )	26 ( 火 )	27 ( 水 )	28 ( 木 )	
昼食	ごはん 味噌汁 チキンカツ ぜんまいの煮物 ほうれん草のお浸し みかん缶 I単位・塩分 486 3.8	ごはん 味噌汁 たらの菜種焼き 茄子とピーマンの中華炒め インゲンの胡麻和え 漬物 I単位・塩分 420 2.8	ごはん すまし汁 かれいのレモン醤油蒸し たけのこの味噌煮 菜の花の辛子和え 漬物 I単位・塩分 324 3.1	〈静岡県郷土料理〉桜エビのかき揚げうどん 豆腐のそぼろあん 白菜の青しそ和え フルーツ I単位・塩分 477 3.7	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 黄桃缶 I単位・塩分 544 3.8	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 漬物 I単位・塩分 427 3.1
3時	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	焼きプリンタルト I単位・塩分 136 0.1	まんじゅう I単位・塩分 70 0.1	ゼリー I単位・塩分 71 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	クレープ I単位・塩分 104 0.2

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。

〈静岡県郷土料理〉桜エビのかき揚げうどん

国内で水揚げされるサクラエビの全ては駿河湾産です。春漁は3月中旬～6月初旬、秋漁は10月下旬～12月下旬で、漁では夜間に浮上した物だけを捕獲します。サクラエビのかき揚げは漁港付近に限らず、県内全域の一般家庭でもよく作られ、静岡県のよく知られた郷土料理です。



\* 都合により献立を変更することがあります