

〇〇 3 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	6 ( 月 )	7 ( 火 )	8 ( 水 )	9 ( 木 )	10 ( 金 )	11 ( 土 )
昼食	 <p>ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 春雨のソテー カリフラワーのツナサラダ カクテル缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 553 3.4</p>	<p>ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 茄子の中華炒め 白菜の生姜和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 383 3</p>	<p>ごはん 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース 青梗菜のソテー マカロニサラダ 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 442 3.3</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草とえのきの和え物 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 426 3.7</p>	<p>ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 黄桃缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 456 4.6</p>	<p>ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き がんもの煮物 インゲンの柚子風味和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 509 4</p>
3時	ゼリー 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 73 0	パンケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 85 0.2	くずまんじゅう 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 48 0	今川焼き 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 87 0		
昼食	<p>ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 春雨のソテー カリフラワーのツナサラダ カクテル缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 553 3.4</p>	<p>ごはん 味噌汁 かかれいの煮付け 茄子の中華炒め 白菜の生姜和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 383 3</p>	<p>A 鶏肉のから揚げ野菜あんかけ B 鶏肉のから揚げレモン醤油</p> <p>ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物</p> <p>選択A 539 2.6 選択B 501 2.7</p>	<p>ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 肉団子と大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 446 4</p>	<p>〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け パイン缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 499 3.3</p>	<p>ごはん 春雨スープ 〈リクエスト〉かに玉風 もやしのナムル シューマイ 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 408 3.1</p>
3時	クレープ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 104 0.1	手作りおやつ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 0 0	生チョコケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 112 0	ショコラブチケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 107 0.3	プリン 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 92 0.1	プチドック 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 112 0.2
昼食	<p>ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 生揚げの煮物 菜の花のお浸し 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 435 3.4</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 もやしとにらの和え物 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 444 3.3</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 キャベツの炒め物 カリフラワーのしそ風味和え フルーツ</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 457 3.1</p>	<p>中華丼 中華スープ 春巻き 春雨サラダ パイン缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 538 3.1</p>	<p>ごはん 《佐賀県郷土料理》だご汁 ますの柚子庵焼き レンコンのピリ辛炒め オクラのなめたけ和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 485 2.9</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 428 3.5</p>
3時	バウムクーヘン 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 135 0.2	蒸しケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 96 0.1	今川焼き 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 87 0	フルーチェ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 54 0.2	パンケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 85 0.2	まんじゅう 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 69 0
昼食	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の焼肉だれ炒め さつま芋のレモン煮 春雨サラダ 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 522 3.1</p>	<p>ごはん 中華スープ 〈リクエスト〉麻婆豆腐 水ギョーザ 小松菜のナムル 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 475 3.1</p>	<p>きつねうどん 厚焼き玉子 キャベツのかにサラダ カクテル缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 442 3.5</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚カツ 車麩の卵とじ インゲンの胡麻ドレ和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 569 3.3</p>	<p>A さわらのきのこバターソース B さわらの葱ソース</p> <p>ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物</p> <p>選択A 400 3.8 選択B 393 4</p>	<p>ごはん 卵スープ ハンバーグデミソース ほうれん草とコーンのソテー 南瓜のサラダ みかん缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 504 3.2</p>
3時	りんごのタルト 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 120 0.1	ゼリー 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 73 0	ショコラブチケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 107 0.3	蒸しケーキ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 96 0.1	今川焼き 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 87 0	エクレア 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 96 0.1
昼食	<p>ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草のソテー 白菜の甘酢和え 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 410 3.5</p>	<p>豚丼 すまし汁 ふろふき大根 コーンサラダ 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 416 3.6</p>	<p>ごはん コンソメスープ 鶏肉トマト煮込み 南瓜ソテー マカロニサラダ カクテル缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 480 2.6</p>	<p>ごはん コンソメスープ ますのクリームソース じゃが芋とグリーンピースの炒め物 花野菜サラダ みかん缶</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 510 3.2</p>	<p>グリーンピースごはん 味噌汁 千草焼き 根菜の煮物 ほうれん草としめじの香り 漬物</p> <p>1ℓキ<sup>+</sup>・塩分 448 3.9</p>	
3時	プチドック 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 112 0.2	今川焼き 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 87 0	おはぎ 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 45 0	スイートポテト 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 94 0	モンブラン 1ℓキ <sup>+</sup> ・塩分 152 0	

ひな祭り  
3月3日は女の子の健やかな成長を願う『ひな祭り』の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

〈佐賀県郷土料理〉だご汁  
『だご汁』は小麦粉で作っただんごをたっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ汁物で、“だご”とは“だんご”がなまった言葉です。熊本県や大分県、宮崎県など九州の広い地域で、寒い日に体を温める料理として食べられており、具材も地域によってさまざまです。麦作りが盛んな佐賀県では、白米や茶粥などの主食がない時の代用品として食べられてきました。かつては唯一の動物性タンパク質である鯨、葱、そして小麦粉を練り上げた素朴な麺が入った具沢山なものだったようです。



\* 都合により献立を変更することがあります