

〇〇 11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	A 豚肉の梅味噌焼き B 魚の梅味噌焼き(鰯) 米飯 すまし汁 キャベツの炒め物 インゲンのドレッシング和え 漬け物 選択A 520 kcal 選択B 487 kcal	ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え カクテル缶	米飯 中華スープ 鶏肉の甘酢炒め 南瓜含め煮 もやしとにらのお浸し 漬け物	米飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き(カレイ) 五目金平 ほうれん草のごまだれ和え 漬け物	菜飯 味噌汁 かき揚げ 冬瓜のそぼろあん 青梗菜の柚子風味和え フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁 鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 白菜の梅肉和え パン缶
3時	まんじゅう エネルギー 83 kcal	エネルギー 541 kcal カステラ 96 kcal	ゼリー 59 kcal	エネルギー 501 kcal パームクーヘン 83 kcal	エネルギー 533 kcal プチドッグプレーン 77 kcal	パンケーキ 73 kcal
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	米飯 味噌汁 ミックスフライ(鶏・コロッケ) 五目煮豆 おろし和え 漬け物 エネルギー 552 kcal	米飯 味噌汁 蒸し鶏の葱ソースかけ ひじき煮 インゲンの胡麻和え フルーツ(キウイ) 527 kcal	麦ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草とキノコ炒め とろろ芋 漬け物 504 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の焼肉 さつまいものレモン煮 チンゲン菜のお浸し 漬け物 520 kcal	A ムニエルクリームソース(ます) B 鶏肉のクリームソース 米飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 白菜の昆布和え 黄桃缶 選択A 510 kcal 選択B 499 kcal	けんちんうどん 厚焼き玉子 春菊の胡麻酢和え カクテル缶 506 kcal
3時	手作りおやつ エネルギー	手作りおやつ	手作りおやつ	パンケーキ 73 kcal	パームクーヘン 83 kcal	クリームパン 122 kcal
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	チキンカレー コンソメスープ サラダ 福神漬 パン缶 エネルギー 549 kcal	米飯 味噌汁 豚肉と野菜の炊き合わせ ピーマンのピリ辛炒め 卵豆腐 漬け物 517 kcal	里芋の炊き込みご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ぜんまいの煮物 白菜の柚子和え カクテル缶 529 kcal	米飯 味噌汁 チキンチャップ カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(バナナ) 517 kcal	米飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 湯豆腐 ポテトサラダ 漬け物 522 kcal	A 魚の塩焼き(鰯) B 蒸し鶏の梅肉ソースかけ 米飯 のっぺい汁 ナスの味噌炒め キャベツのしそ和え 漬け物 選択A 511 kcal 選択B 538 kcal
3時	フルーチェ エネルギー 42 kcal	フルーツポンチ 70 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	プチドッグプレーン 77 kcal	ゼリー 59 kcal	たいやき 89 kcal
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	米飯 味噌汁 ハンバーグデミソースかけ 青梗菜のコンソメ煮 大根の甘酢和え 黄桃缶 541 kcal	米飯 味噌汁 揚げ魚のおろし煮(鰯) 金平ごぼう ブロッコリーのミモザサラダ 漬け物 539 kcal	A 鶏肉の青しそ焼き B 魚の青しそ焼き(ます) 米飯 味噌汁 じゃが芋ベーコン炒め キャベツの柚子香和え フルーツ(りんご) 選択A 536 kcal 選択B 547 kcal	ソースカツ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨とわかめの酢の物 漬け物 555 kcal	米飯 中華スープ 豆腐のうま煮 ギョーザ もやしのナムル 漬け物 519 kcal	米飯 すまし汁 親子煮 里芋の柚子味噌和え 春菊の辛子和え 漬け物 535 kcal
3時	パンケーキ エネルギー 73 kcal	プリン 76 kcal	パームクーヘン 83 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	カステラ 96 kcal	ゼリー 59 kcal
	30(月)					
昼食	米飯 味噌汁 魚の生姜焼き(秋刀魚) 切り昆布煮付け ほうれん草の胡麻和え 漬け物 エネルギー 548 kcal					
3時	プチドッグプレーン エネルギー 77 kcal					

じゃが芋

原産は、南米アンデス山地です。ジャガタラ(現ジャカルタ)港から長崎に持ちこまれた為、「ジャガタライモ→じゃがいも」となりました。

旬は、5~6月の春いもと10月~11月の秋いもがあります。皮が緑色になりかけていたり、芽がでてくるものは、避けましょう。

芽には、ソラニンと有害物質が含まれています。保存時にりんご1個を入れるとリンゴから出るエチレンガスの作用で芽が出にくくなります。

栄養成分は、ビタミンCをみかんと同程度含み 加熱しても壊れにくいのが特徴です。カリウムや食物繊維も豊富に含みます。また、ビタミンB群やポリフェノールのクロロゲン酸を含みます。

ビタミンCは、抗酸化作用があり 活性酸素を抑制し、カゼ予防や、細胞の老化を防止し美肌効果があります。

カリウムは血圧を下げ、強い利尿作用で余分な水分を排泄し、むくみをとります。

クロロゲン酸はガンを予防する働きがあります。



11月9日、10日、11日は、手作りおやつの為栄養価は入っていません。

都合により献立を変更することがあります。