

〇〇 11 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	1 ( 月 )	2 ( 火 )	3 ( 水 )	4 ( 木 )	5 ( 金 )	6 ( 土 )
昼食	ごはん かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 インゲンの辛子和え 漬物 エネルギー・塩分 473 4	鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え フルーツ エネルギー・塩分 433 3.1	ごはん 味噌汁 松風焼き レンコンの煮物 小松菜のドレッシング和え 漬物 エネルギー・塩分 484 3.1	ごはん わかめスープ 鶏肉チーズ焼 ニラ玉 キャベツきゅうりのサラダ 漬物 エネルギー・塩分 481 2.7	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース もやしのカレー炒め 大根サラダ 漬物 エネルギー・塩分 430 2.8	ごはん 味噌汁 たらのコーンマヨ焼き がんもの煮物 もやしとにらのお浸し みかん缶 エネルギー・塩分 488 3
3時	まんじゅう 69 0	プリン 94 0.1	クレープ 101 0.1	どらやき 100 0	フルーチェ 56 0.2	プチドック 112 0.2
	8 ( 月 )	9 ( 火 )	10 ( 水 )	11 ( 木 )	12 ( 金 )	13 ( 土 )
昼食	ごはん 中華スープ 《リスト》八宝菜 南瓜のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物 エネルギー・塩分 523 3.5	ごはん 味噌汁 さわらの生姜焼き 切り昆布煮付け 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー・塩分 422 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 卵と野菜の炒め物 もやしとにらの和え物 漬物 エネルギー・塩分 434 3	ごはん 《リスト》のっぺ汁 白身フライとコロケ 大根のかにあんかけ 小松菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー・塩分 445 3.3	《熊本県郷土料理》高菜飯 味噌汁 かれいの煮付け 野菜炒め インゲンのマヨ和え フルーツ エネルギー・塩分 488 3.2	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー・塩分 535 3.2
3時	抹茶ワッフル 94 0.1	おはぎ 45 0	ゼリー 73 0	パンケーキ 83 0.2	バウムクーヘン 135 0.2	まんじゅう 69 0
	15 ( 月 )	16 ( 火 )	17 ( 水 )	18 ( 木 )	19 ( 金 )	20 ( 土 )
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 青梗菜のナムル とろろ芋 漬物 エネルギー・塩分 434 3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 餃子 中華サラダ 漬物 エネルギー・塩分 546 2.9	A ますのタルタルソース B ますのトマトソース ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 533 3.4 選択B 501 4.1	ごはん 味噌汁 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し インゲンの胡麻和え フルーツ エネルギー・塩分 514 3.7	《リスト》チキンカレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 黄桃缶 エネルギー・塩分 497 3.3	ごはん すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー・塩分 455 3.1
3時	ショコラプチケーキ 107 0.3	クレープ 101 0.1	ところてん 8 0.2	プリン 94 0.1	コーヒーゼリー 91 0	メープルケーキ 104 0.2
	22 ( 月 )	23 ( 火 )	24 ( 水 )	25 ( 木 )	26 ( 金 )	27 ( 土 )
昼食	《リスト》スパゲティ ミートソース コンソメスープ キャベツの彩りサラダ フルーツ エネルギー・塩分 436 3	A 鶏肉梅ソース B 鶏肉柚子ソース ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 470 3.9 選択B 482 3.6	ごはん 味噌汁 かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 エネルギー・塩分 441 3.3	さつま芋の炊き込みご飯 味噌汁 和風ハンバーグ がんもの煮物 大根のしそ和え みかん缶 エネルギー・塩分 533 4.3	ごはん 中華スープ 生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ 漬物 エネルギー・塩分 501 3.4	ごはん 玉子スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 エネルギー・塩分 467 3.3
3時	シュークリーム 100 0.1	ドームケーキ 132 0	バウムクーヘン 135 0.2	信玄餅風 101 kcal	今川焼 106 0.2	フルーチェ 56 0.2
	29 ( 月 )	30 ( 火 )				
昼食	ごはん 味噌汁 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 エネルギー・塩分 489 3.3	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし キャベツのゆかり和え 漬物 エネルギー・塩分 458 3.3				
3時	プチドック 112 0.2	まんじゅう 69 0				

**勤労感謝の日(11月23日)**  
日本では古くから、新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と1年の感謝を神様に捧げる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」日として、祝日になりました。

**むかご**  
ころころとかわいい【むかご】は、山芋の葉の付け根にできる直径1センチくらいの大きさの球芽のことです。ささっとすすいでゆでるだけ、ご飯に入れて一緒に炊くだけで、おいしく食べられます。地域によっては「ぬかご」とも言うのだとか。呼び方も土地ごとにさまざまです。栄養は山芋とほぼ同じで、実は山芋よりも高い栄養価を持っていたりもするのです。日本人に不足しがちな鉄分やカリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。



\* 都合により献立を変更することがあります。