

〇〇 3 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 たらの醤油マヨソース 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 404 2.9	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 I単位・塩分 442 3.3	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 I単位・塩分 456 4.6	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 I単位・塩分 428 3.8	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 カクテル缶 I単位・塩分 534 3.9	
3時	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ゼリー I単位・塩分 73 0	くずまんじゅう I単位・塩分 48 0	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	今川焼き I単位・塩分 87 0	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
昼食	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 漬物 I単位・塩分 538 3.5	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 ごはん 味噌汁 かれの煮付け 茄子の中華炒め 白菜の生姜和え 漬物 選択A 517 3.2 選択B 489 3.3	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 I単位・塩分 385 3.1	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 I単位・塩分 448 4.1	〈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 I単位・塩分 499 3.3	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 I単位・塩分 408 3.1
3時	水ようかん I単位・塩分 67 0	モンブラン I単位・塩分 113 0	どらやき I単位・塩分 117 0.2	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	プリン I単位・塩分 92 0.1	
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
昼食	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソースかけ ピーマンのピリ辛炒め キャベツのゆかり和え 漬物 I単位・塩分 404 3.2	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 かぼちゃのサラダ みかん缶 I単位・塩分 519 3.3	豚丼 すまし汁 ふるふき大根 コーンサラダ 漬物 I単位・塩分 416 3.6	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 I単位・塩分 444 3.5	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 フルーツ I単位・塩分 449 3.4	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 I単位・塩分 446 3.4
3時	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ドームケーキ I単位・塩分 132 0	抹茶ワッフル I単位・塩分 80 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
昼食	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 I単位・塩分 524 3.2	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 I単位・塩分 471 3.1	グリーンピースごはん 味噌汁 干草焼き 根菜の煮物 ほうれん草としめじの香りとえ パイン缶 I単位・塩分 472 3.9	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 I単位・塩分 571 3.4	A さわらのきのこバターソース B さわらの葱ソース ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物 選択A 453 3.8 選択B 442 4	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 I単位・塩分 430 3.6
3時	抹茶ワッフル I単位・塩分 80 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	クレープ I単位・塩分 104 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0	
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
昼食	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 I単位・塩分 410 3.8	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 I単位・塩分 459 3.2	〈リクエスト〉あんかけ焼きそば 春巻き 春雨サラダ パイン缶 I単位・塩分 614 4.5	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 マカロニサラダ みかん缶 I単位・塩分 507 3.1		
3時	プチドック I単位・塩分 112 0.2	今川焼き I単位・塩分 87 0	おはぎ I単位・塩分 45 0	ショコラブッセ I単位・塩分 99 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。

ちらし寿司

ひな祭りの定番料理である『ちらし寿司』。実はその由来は定かではありません。一番有力な説は、もともとひな祭りに食べられていた『なれ寿司』が変化していったという説です。なれ寿司は発酵食品で、独特の臭いと味が好き嫌いが大きく分かれ、さらに見た目も地味でした。そのため女の子の行事にはあまりふさわしくないということで、ばら寿司、ちらし寿司に代わっていったといわれています。

また、ちらし寿司には縁起の良い具材が使われます。例えば、海老は長寿や魔よけ、錦糸卵は財宝祈願、蓮根は見通しが開くように、といった意味が込められ、まさに子供の成長を願うごちそうにぴったりですね。



*都合により献立を変更することがあります