

〇〇 12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		米飯 魚のタルタルソースかけ(たら) ひじき煮 いんげんのごまだれ和え パイン缶 エネルギー 532 kcal	米飯 味噌汁 肉豆腐 ピーマンのピリ辛炒め 大根の柚子和え フルーツ(りんご) 507 kcal	A 魚の塩焼き(鯖) B 豆腐ハンバーグおろしあんかけ 米飯 けんちん汁 南蛮含め煮 春菊のおかか和え 漬物 選択A 502 kcal 選択B 479 kcal	米飯 中華スープ 鶏肉と白菜の中華炒め 春雨サラダ シューマイ 漬け物 565 kcal	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 ほうれんそうのなめたけ和え カクテル缶 482 kcal
		3時	フルーチェ 42 kcal	ロールケーキ 89 kcal	カステラ 96 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
昼食	米飯 味噌汁 かれいの煮つけ 青梗菜の炒め マカロニサラダ 漬物 エネルギー 494 kcal	A チキンソテー香味ソース B 魚の香味ソースかけ(たら) 米飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 和風サラダ 黄桃缶 選択A 528 kcal 選択B 497 kcal	米飯 味噌汁 魚の照り焼き(鯖) なすのそぼろ煮 白菜の梅肉和え みかん缶 502 kcal	米飯 中華スープ 厚揚げのオイスター炒め さつまいもの甘煮 ツナサラダ 漬物 552 kcal	米飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 里芋の煮物 もやしのゆかり和え フルーツ(オレンジ) 517 kcal	米飯 味噌汁 ハンバーグ 切り昆布煮つけ インゲンのドレッシング和え 漬物 535 kcal
		3時	メープルプテケーキ 83 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	フルーチェ 42 kcal
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
昼食	A 魚のマヨネーズ焼き(たら) B 鶏肉のマヨネーズ焼き 米飯 味噌汁 炒り鶏 小松菜のおかか和え 漬物 選択A 552 kcal 選択B 576 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 ほうれん草ときのこの炒め おろし和え フルーツ(りんご) 527 kcal			炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻だれ焼き ぜんまいの煮物 酢の物 カクテル缶 531 kcal	米飯 味噌汁 フライ(ホキ・コロケ) ふきのおかか煮 ブロッコリーサラダ 漬物 532 kcal
		3時	プリン 76 kcal	バームクーヘン 83 kcal	パニラババロア 102 kcal	パニラババロア 102 kcal
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
昼食	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け 黄桃缶 エネルギー 543 kcal	ほうとう風うどん 具入り玉子焼き ほうれん草のからし和え カクテル缶 506 kcal	米飯 すまし汁 豚肉の葱味噌焼き 五目金平 白菜の胡麻和え 漬物 498 kcal	米飯 味噌汁 ぶりと大根の煮物 ナスの中華炒め とろろ芋 漬物 559 kcal	米飯 コンソメスープ チキンピカタ ジャーマンポテト プロカリサラダ みかん缶 532 kcal	A かれいの梅香焼き B 鶏肉の梅香焼き 米飯 味噌汁 炒り豆腐 春菊の胡麻ドレ和え フルーツ(バナナ) 選択A 530 kcal 選択B 554 kcal
		3時	たいやき 89 kcal	メープルプテケーキ 83 kcal	フルーチェ 42 kcal	手作りおやつ
		28(月)	29(火)	30(水)		
昼食	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 白菜のクリーム煮 卵豆腐 フルーツ(キウイ) エネルギー 510 kcal	ゆかりご飯 味噌汁 五目豆腐 南瓜のいとこ煮 小松菜の辛子和え パイン缶 542 kcal	米飯 すまし汁(そば) さわらの味噌焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ 漬物 540 kcal			
		3時	パンケーキ 73 kcal	プリン 76 kcal	ショコラプテケーキ 83 kcal	

*都合により献立を変更することがあります。

冬至

1年の中で、最も日が短く、夜の長い日が「冬至」。日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人はこの時期をとても恐れていました。冬の寒さを「厄」と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる「ゆず湯」に浸かって、身体を温めながら、無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらず大切にされています。

かぼちゃ

ビタミンA・E・Cがそろった、栄養豊富なかぼちゃ。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言い伝えられてきました。また、黄金色に輝く姿から「金運の象徴」とも言われています。冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」が定番。素朴な甘みの伝統の味わいです。



16日、17日は忘年会の為、
24、25、26日は手作りおやつの為
栄養価は入っていません。