

〇〇 1月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)			
		米飯 味噌汁 親子煮 小松菜の炒め煮 白菜のわさび和え 漬物 エネルギー 515 kcal	米飯 味噌汁 ポークチャップ ツナサラダ ふきのおかか煮 パン缶 エネルギー 562 kcal	A 魚の塩焼き(鯖) B 鶏肉の照り焼き 米飯 味噌汁 キャベツのオイスター炒め 煮豆 黄桃缶 選択A 499 kcal 選択B 472 kcal	菜飯 味噌汁 フライ(たら・コロッケ) レンコンの金平 大根の甘酢和え フルーツ(キウイ) 555 kcal						
3時		黒糖まんじゅう 83 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	パームクーヘン 83 kcal	ゼリー 59 kcal						
9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)	
		鶏南蛮うどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のなめたけ和え カクテル缶 エネルギー 492 kcal		米飯 味噌汁 松風焼き ぜんまいの煮物 キャベツのしそ和え 漬物 エネルギー 569 kcal		米飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 黄桃缶 エネルギー 573 kcal		米飯 味噌汁 魚の焼肉だれ焼き(鯖) ピーマンの炒め物 マカロニサラダ 漬物 589 kcal			
		3時	ゼリー 59 kcal	ゼリー 59 kcal	手作りおやつ 96 kcal	手作りおやつ	カズテラ	手作りおやつ			
16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)	
		中華丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ フルーツ(りんご) エネルギー 555 kcal		米飯 さつまい 魚の生姜焼き(鯖) 卵豆腐 大根の酢の物 漬物 495 kcal		米飯 味噌汁 豚カツ もやしの炒め物 インゲンのドレッシング和え 漬物 531 kcal		A さわらの梅味噌焼き B 豚肉の梅味噌焼き 米飯 かき玉汁 ひじき煮 ほうれん草のピーナツ和え パン缶 選択A 562 kcal 選択B 591 kcal		米飯 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き 南瓜含め煮 コールスローサラダ 漬物 511 kcal	
		3時	パンケーキメイプル 73 kcal	たいやき 89 kcal	ゼリー 59 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	フルーチェ 42 kcal	ロールケーキ 89 kcal			
23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)	
		A かれいの煮つけ B 鶏肉のさっぱり煮 米飯 味噌汁 根菜の炒め煮 春菊の辛子和え 漬物 選択A 459 kcal 選択B 444 kcal		米飯 中華スープ 豚肉スタミナ焼き ブロッコリーのたまごあんかけ もやしとにらのお浸し フルーツ(バナナ) 533 kcal		米飯 味噌汁 和風ハンバーグ 昆布の炒め煮 菜の花のおかか和え 漬物 514 kcal		米飯 すまし汁 ますの野菜味噌焼き ふきのおかか煮 煮豆 カクテル缶 524 kcal		米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ ほうれん草ときのこのソテー 白菜の柚子香和え 漬物 491 kcal	
		3時	クリームパン 122 kcal	ゼリー 59 kcal	ショコラプチケーキ 83 kcal	プリン 76 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	フルーチェ 42 kcal			
30(月)		31(火)									
		米飯 中華スープ 五目豆腐 さつま芋の甘煮 小松菜のナムル 漬物 500 kcal		米飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き(かれい) 切干大根の煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 519 kcal							
		3時	ロールケーキ 89 kcal	あんドーナツ 105 kcal							

正月

年末にきれいに掃除した家に年神様をお迎えし、豊かな実りや家族の平安を静かに願うお正月は、1年の中でも最もおめでたい期間です。神様への目印として、玄関には門松を立て、しめ飾りを下げてお出迎え。神社に初詣に出かけたり、初日の出を拝んだり、現代にも様々な風習が残っています。

おせち料理

もともとは家を訪れる年神様へのお供え料理だった「おせち」。縁起をかついだ食材、料理の数々を重箱に詰め、お正月の間食べて過ごせるように作り置きします。子孫繁栄を願う「数の子」や、長寿を願う「えび料理」、黄金色の輝きを財宝に見立てた「栗きんとん」、マメに働く、という意味を込めた「黒豆」など、様々なおめでたい意味が込められています。



9日、10日は忘年会の為、
12、13、14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。