

〇〇 5月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

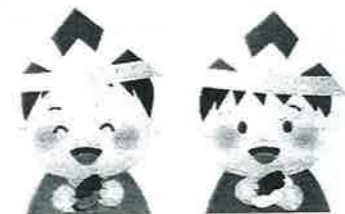
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ魚のマリネ(たら) 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 さつまいもの甘煮 もやしとにらのナムル 漬物	A 鶏肉のマヨネーズ焼き B 鶏肉のケチャップ焼き ご飯 味噌汁 チンゲン菜の炒め煮 大根の甘酢和え みかん缶 選択A 565 kcal 選択B 517 kcal	空豆御飯 すまし汁 あじの葱味噌焼き ぜんまいの煮物 白菜の胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り鶏 卵豆腐 小松菜の辛子和え フルーツ(オレンジ)
3時	エネルギー 502 kcal メイプルプテケーキ 83 kcal	エネルギー 523 kcal フルーツヨーグルト 58 kcal	エネルギー 536 kcal たいやき 89 kcal	エネルギー 83 kcal 吹雪まんじゅう	エネルギー 504 kcal パームクーヘン 83 kcal	エネルギー 490 kcal ゼリー 59 kcal
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	ご飯 味噌汁 チキンソテー カリフラワーのコンソメ煮 菜の花の胡麻ドレ和え みかん缶	たまご丼 味噌汁 チンゲン菜とハム炒め キャベツの昆布和え カクテル缶	A 魚の塩焼き(鯖) B 鶏肉の葱風味焼き 米飯 味噌汁 がんもの煮物 春雨とわかめの酢の物 漬物 選択A 517 kcal 選択B 534 kcal	ご飯 中華スープ 八宝菜 ギョーザ ほうれん草のナムル フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き(鯖) 里芋の煮物 おろし和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 豚カツ なすの土佐煮 もやしのお浸し 漬物
3時	エネルギー 518 kcal 手作りおやつ 89 kcal	エネルギー 505 kcal 手作りおやつ 89 kcal	エネルギー 83 kcal 黒糖まんじゅう	エネルギー 540 kcal パンケーキ 73 kcal	エネルギー 498 kcal ワッフル 76 kcal	エネルギー 580 kcal フルーツポンチ 70 kcal
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	A 豆腐ハンバーグのあんかけ B 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 漬物 選択A 527 kcal 選択B 529 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き ふきのおかか煮 コールスローサラダ 漬物	野菜ラーメン 南瓜のミルク煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 すまし汁 かれいの煮つけ なすの味噌炒め 煮豆 カクテル缶	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め 小松菜の煮浸し 豆腐サラダ パイン缶	わかめご飯 味噌汁 魚の梅風味焼き(鯖) もやしの炒め物 白菜のおかか和え 漬物
3時	エネルギー 89 kcal ロールケーキ	エネルギー 455 kcal まんじゅう 83 kcal	エネルギー 525 kcal あんドーナツ 113 kcal	エネルギー 513 kcal ショコラブチケーキ 83 kcal	エネルギー 523 kcal 吹雪まんじゅう 83 kcal	エネルギー 453 kcal カステラ 96 kcal
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	チキンカレー コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)	A 鯖の味噌煮 B 豚肉の焼肉 ご飯 味噌汁 すまし汁 炒り豆腐 小松菜の磯和え 漬物 選択A 533 kcal 選択B 521 kcal	ご飯 味噌汁 松風焼き 切り昆布煮つけ もやしとにらの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 金平ごぼう いんげんのおかか煮 黄桃缶	ご飯 味噌汁 ミックスフライ(たら・コロケ) 大根のそぼろあんかけ ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 中華スープ 豚肉と卵の野菜炒め 春雨サラダ シューマイ 漬物
3時	エネルギー 558 kcal ゼリー 59 kcal	エネルギー 83 kcal 黒糖まんじゅう	エネルギー 546 kcal パームクーヘン 83 kcal	エネルギー 519 kcal フルーチェ 42 kcal	エネルギー 544 kcal パンケーキ 73 kcal	エネルギー 555 kcal プリン 76 kcal
	29(月)	30(火)	30(水)			
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのくずあんかけ キャベツの昆布和え 漬物	ご飯 けんちん汁 魚の塩焼き(鯖) 南瓜含め煮 インゲンのドレ和え パイン缶	ご飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬物			
3時	エネルギー 513 kcal たいやき 89 kcal	エネルギー 509 kcal カステラ 96 kcal	エネルギー 528 kcal フルーツポンチ 70 kcal			

**端午の節句**

5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの直物」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

**柏餅**

新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



16、17、18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。