

〇〇 5 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 漬物 エネルギー・塩分 450 3.9	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜の生姜和え 漬物 エネルギー・塩分 410 4.4	ごはん 味噌汁 炒り鶏 春雨のソテー ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 456 4.1	竹の子ご飯 《端午の節句》 たらの菜種焼き 炊き合わせ 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ エネルギー・塩分 415 2.4	ごはん 卵スープ 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーのくずあんかけ マカロニサラダ みかん缶 エネルギー・塩分 538 3.8	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き 大根の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 エネルギー・塩分 444 3.4
3時	クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	パウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2	おはぎ エネルギー・塩分 71 0	まんじゅう エネルギー・塩分 70 0.1	りんごのタルト エネルギー・塩分 120 0.1	メープルプーチケーキ エネルギー・塩分 104 0.2
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物 エネルギー・塩分 469 3.7	A 鯖のバター醤油ソース B 鯖のゆずソース ごはん 中華スープ ピーマンのピリ辛炒め カリフラワーサラダ 漬物 選択A 388 2.5 選択B 394 2.3	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 インゲンのドレッシング和え 漬物 エネルギー・塩分 487 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 金平ごぼう きゅうりとわかめの酢の物 漬物 エネルギー・塩分 431 3.2	〈京都府郷土料理〉衣笠井 里芋の煮物 白菜の和風サラダ パイン缶 エネルギー・塩分 464 2.3	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き ひじき煮 小松菜のゆず風味和え 漬物 エネルギー・塩分 417 3.3
3時	パンケーキ エネルギー・塩分 85 0.2	まんじゅう エネルギー・塩分 70 0.1	ショコラブチケーキ エネルギー・塩分 107 0.3	生チョコケーキ エネルギー・塩分 112 0	クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	パウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	そら豆ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 炊き合わせ 白菜の甘酢和え フルーツ エネルギー・塩分 446 3.6	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのソテー 大根サラダ パイン缶 エネルギー・塩分 436 3.5	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉たらの南蛮かけ カリフラワーのゆかり和え ひじき煮 漬物 エネルギー・塩分 438 3.7	ごはん 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 とろろいも 漬物 エネルギー・塩分 450 3.7	ごはん 中華スープ 八宝菜 水ギョーザ 中華サラダ みかん缶 エネルギー・塩分 496 3.7	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 オクラの酢味噌和え 漬物 エネルギー・塩分 499 3.5
3時	まんじゅう エネルギー・塩分 70 0.1	今川焼き エネルギー・塩分 87 0	ロールケーキ エネルギー・塩分 113 0	パウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2	まんじゅう エネルギー・塩分 70 0.1	プリン エネルギー・塩分 92 0.1
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 里芋の煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 エネルギー・塩分 428 3.2	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 漬物 エネルギー・塩分 378 3.3	A ハンバーグのおろしポン酢 B ハンバーグのきのこあんかけ ごはん 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ 漬物 選択A 462 3.2 選択B 489 3.5	ぶっかけうどん 豆腐のそぼろあん 白菜の青しそ和え フルーツ エネルギー・塩分 395 2.5	〈リクエスト〉五目チャーハン 中華スープ もやしのナムル フルーツ エネルギー・塩分 349 3	ごはん 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー・塩分 387 3.3
3時	フルーチェ エネルギー・塩分 54 0.2	パンケーキ エネルギー・塩分 85 0.2	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	おはぎ エネルギー・塩分 71 0	ショコラブチケーキ エネルギー・塩分 107 0.3	今川焼き エネルギー・塩分 87 0
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ハヤシライス コンソメスープ キャベツの彩りサラダ 福神漬け カクテル缶 エネルギー・塩分 505 3.7	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ もやしサラダ 漬物 エネルギー・塩分 436 3.7				
3時	メープルプーチケーキ エネルギー・塩分 104 0.2	シュークリーム エネルギー・塩分 100 0.1				

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分けて柏の葉で挟んだ、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。



* 都合により献立を変更することがあります