

〇〇 9 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食				〈リクエスト〉ぶっかけうどん 小松菜の辛し和え 竹輪の磯部揚げ カクテル缶 Ical* - 塩分 429 2.5	ごはん 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え 漬物 Ical* - 塩分 414 3.6	ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ 青梗菜のナムル 黄桃缶 Ical* - 塩分 482 3
3時				まんじゅう Ical* - 塩分 69 0	クレープ Ical* - 塩分 101 0.1	りんごのタルト Ical* - 塩分 120 0.1
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
昼食	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつまいもの甘煮 キャベツの彩りサラダ みかん缶 Ical* - 塩分 479 2.4	A タラの野菜あんかけ B タラのトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 おくらの和え物 漬物 選択A 390 3.4 選択B 375 3.8	ごはん 味噌汁 (沖縄県郷土料理) ミヌダル (豚黒ゴマ蒸) 人参シリシリ ブロッコリーサラダ みかん缶 Ical* - 塩分 529 3	ごはん 味噌汁 肉豆腐 もやしとにらの中華炒め カリフラワーのゆかり和え 漬物 Ical* - 塩分 403 3.6	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとピーマンの味噌炒め とろろ芋 漬物 Ical* - 塩分 448 3.7	ごはん 中華スープ 生揚げの中華炒め 水ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶 Ical* - 塩分 525 3.2
3時	メープルプチケーキ Ical* - 塩分 104 0.2	生チョコケーキ Ical* - 塩分 112 0	おはぎ Ical* - 塩分 71 0	シュークリーム Ical* - 塩分 100 0.1	パンケーキ Ical* - 塩分 85 0.2	プチドック Ical* - 塩分 112 0.2
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
昼食	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Ical* - 塩分 538 4.1	炊き込み御飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Ical* - 塩分 584 4.6	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ Ical* - 塩分 538 4.1	A 蒸し鶏のパンパンソース B 蒸し鶏のタルタルソース ごはん 味噌汁 山菜煮 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 336 3.2 選択B 400 2.9	ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草の磯和え パイン缶 Ical* - 塩分 545 3.4	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 Ical* - 塩分 429 3.1
3時				今川焼き Ical* - 塩分 87 0	フルーチェ Ical* - 塩分 54 0.2	クリームコンフェ Ical* - 塩分 94 0.1
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ピーマンのピリ辛炒め 大根の甘酢和え 漬物 Ical* - 塩分 407 2.9	ごはん すまし汁 (リクエスト) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切り昆布煮付け オクラの和え物 黄桃缶 Ical* - 塩分 410 4	ごはん 味噌汁 鱈の竜田揚げ 南瓜含め煮 インゲンの胡麻酢和え 漬物 Ical* - 塩分 491 3	ごはん 味噌汁 秋刀魚塩焼き さつま揚げと白菜の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 Ical* - 塩分 513 3.7	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときこの炒め物 もやしサラダ 漬物 Ical* - 塩分 421 2.7	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 Ical* - 塩分 394 3
3時	パンケーキ Ical* - 塩分 85 0.2	パウムクーヘン Ical* - 塩分 135 0.2	クレープ Ical* - 塩分 101 0.1	ところてん Ical* - 塩分 10 0.5	ショコラプチケーキ Ical* - 塩分 107 0.3	ゼリー Ical* - 塩分 73 0.1
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
昼食	(リクエスト) ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ Ical* - 塩分 486 3.3	ごはん 玉子スープ メンチカツ 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 漬物 Ical* - 塩分 460 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ 漬物 Ical* - 塩分 476 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物 Ical* - 塩分 440 3.6	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅かつお和え 漬物 Ical* - 塩分 408 3.2	
3時	プリン Ical* - 塩分 92 0.1	クリームコンフェ Ical* - 塩分 94 0.1	シュークリーム Ical* - 塩分 100 0.1	エクレア Ical* - 塩分 107 0.1	まんじゅう Ical* - 塩分 69 0	

敬老の日

長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

〈沖縄県郷土料理〉ミヌダル

ミヌダルは、豚のロース肉の薄切りに黒ゴマだれをまぶして蒸しあげたもので、真っ黒な仕上がりが「黒肉(クルジン)」とも呼ばれます。蒸すことで脂身が落ちるため、見た目に反して味はあっさりしていますが、イカ墨を加えてより黒く、コクを出して仕上げることもあります。琉球王国時代から高級料理の一つとされ、重詰料理、東道盆(トゥンダーパン)、祝料理として食べられており、冷めても味が変わらず、蒸し返しがきく利点があるようです。



* 都合により献立を変更することがあります