

〇〇 11 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	ごはん 味噌汁 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え みかん缶  I kcal 塩分 460 3.3	ごはん 中華スープ 八宝菜 南瓜のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物  I kcal 塩分 470 3.6	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物  I kcal 塩分 424 3.3	ごはん かき玉スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋の甘煮 インゲンの辛子和え フルーツ  I kcal 塩分 540 3.7	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース がんもの煮物 大根サラダ 漬物  I kcal 塩分 535 3.5	
3時	パウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	どらやき I kcal 塩分 117 0.2	フルーチェ I kcal 塩分 54 0.2	プチドック I kcal 塩分 112 0.2	
	7 ( 月 )	8 ( 火 )	9 ( 水 )	10 ( 木 )	11 ( 金 )	
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ 漬物  I kcal 塩分 474 3.3	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 青梗菜のナムル とろろ芋 漬物  I kcal 塩分 416 3	ごはん 玉子スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶  I kcal 塩分 446 3.5	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 大根のかにあんかけ 小松菜のドレッシング和え 漬物  I kcal 塩分 434 3.8	ごはん 〈リクエスト〉のっぺ汁 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し キャベツのゆかり和え 漬物  I kcal 塩分 455 3.4	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーサラダ フルーツ  I kcal 塩分 437 2.9
3時	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	おはぎ I kcal 塩分 45 0	モンブラン I kcal 塩分 152 0	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	パウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2	
	14 ( 月 )	15 ( 火 )	16 ( 水 )	17 ( 木 )	18 ( 金 )	
昼食	A ますのタルタルソース B ますのトマトソース ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物  選択A 503 3.2 選択B 470 3.8	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 水ギョーザ 中華サラダ 漬物  I kcal 塩分 483 3	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 インゲンの胡麻和え フルーツ  I kcal 塩分 480 3.4	ごはん 味噌汁 かれの煮付け 野菜炒め 〈山形県郷土料理〉柿の白和え 漬物  I kcal 塩分 430 2.9	《リクエスト》チキンカレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 黄桃缶  I kcal 塩分 456 3.3	
3時	ショコラブチケーキ I kcal 塩分 107 0.3	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	今川焼き I kcal 塩分 87 0	プリン I kcal 塩分 92 0.1	コーヒーゼリー I kcal 塩分 91 0	
	21 ( 月 )	22 ( 火 )	23 ( 水 )	24 ( 木 )	25 ( 金 )	
昼食	〈リクエスト〉スパゲティ ミートソース コンソメスープ キャベツの彩りサラダ カクテル缶  I kcal 塩分 458 2.9	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ がんもの煮物 大根のしそ和え 漬物  I kcal 塩分 469 3.8	〈リクエスト〉鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え フルーツ  I kcal 塩分 463 3	A 鶏肉梅ソース B 鶏肉柚子ソース ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物  選択A 447 3.9 選択B 458 3.6	ごはん けんちん汁 ブリの照り焼き 切り昆布煮付け 花野菜サラダ 漬物  I kcal 塩分 465 3.3	ごはん 味噌汁 肉豆腐 卵と野菜の炒め物 もやしとにらの和え物 漬物  I kcal 塩分 459 3.3
3時	スイートポテト I kcal 塩分 94 0	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	おはぎ I kcal 塩分 45 0	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	今川焼き I kcal 塩分 87 0	
	28 ( 月 )	29 ( 火 )	30 ( 水 )			
昼食	ごはん わかめスープ 鶏肉チーズ焼 ニラ玉 カリフラワーサラダ みかん缶  I kcal 塩分 488 2.8	ごはん 味噌汁 さわらの生姜焼き 根菜の煮物 白菜の甘酢和え 漬物  I kcal 塩分 398 3	ごはん 味噌汁 松風焼き レンコンの煮物 小松菜の柚子風味和え 漬物  I kcal 塩分 445 3.5			
3時	プチドック I kcal 塩分 112 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 69 0	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2			

勤労感謝の日(11月23日)

日本では古くから、新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と1年の感謝を神様に捧げる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」日として、祝日になりました。

〈山形県郷土料理〉柿の白和え

山形県の日本海沿岸部に位置する庄内地方では、庄内柿が特産です。代表的な品種は「平核無(ひらたねなし)」という四角い種無し柿で、明治時代に庄内で作られ、山形県内に根付きました。「平核無」は実は渋柿のため、炭酸ガスやアルコールなどでの渋抜き作業を経て食用になります。糖度の高い上品な甘さが特徴で、そのまま食べるだけでなく、彩りとしてサラダや和え物にも加えられ、白和えもその一つとして親しまれています。



\* 都合により献立を変更することがあります