

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)	
昼食		きつねうどん 厚焼き玉子 カリフラワーのかにサラダ カクテル缶 I礼ギ`-・塩分 444 3.5	ごはん 〈青森県郷土料理〉けの汁 鶏肉の梅香焼き 南瓜含め煮 もやしの和え物 漬物 I礼ギ`-・塩分 408 3.1	ごはん 味噌汁 ますのマリネ じゃが芋のベーコン炒め 大根サラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 420 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のかにあんかけ 小松菜のおかか和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 391 3.2	
3時		今川焼き I礼ギ`-・塩分 87 0	おはぎ I礼ギ`-・塩分 45 0.2	まんじゅう I礼ギ`-・塩分 69 0	パウムクーヘン I礼ギ`-・塩分 135 0	
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	
昼食	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 オクラのなめたけ和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 456 3.3	ごはん つみれ汁 鶏肉柚子胡椒焼き ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 480 3.3	ごはん 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I礼ギ`-・塩分 433 3.3	ごはん 鶏すき鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I礼ギ`-・塩分 491 3.3	ごはん 味噌汁 《リクエスト》豚カツ 小松菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え パイン缶 I礼ギ`-・塩分 535 3.6	ごはん 味噌汁 かれいの沢煮 茄子の中華炒め 菜の花のピーナッツ和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 408 3.7
3時	ストロベリーショート I礼ギ`-・塩分 128 0	ショコラブッセ I礼ギ`-・塩分 99 0	ようかん I礼ギ`-・塩分 67 0.1	ようかん I礼ギ`-・塩分 67 0.1	パンケーキ I礼ギ`-・塩分 85 0.2	
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	
昼食	豚玉丼 味噌汁 小松菜ときのこの炒め物 もやしサラダ フルーツ I礼ギ`-・塩分 435 3.5	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 大豆と昆布の煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 439 3.6	A 鶏のおろしポン酢 B 鶏のトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 460 3.8 選択B 473 4	ごはん すまし汁 松風焼き 里芋のおかか煮 和風サラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 473 3.5	ごはん 中華スープ 《リクエスト》麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル 漬物 I礼ギ`-・塩分 480 2.7	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 510 3.5
3時	ショコラブチケーキ I礼ギ`-・塩分 107 0.3	プチドック I礼ギ`-・塩分 112 0.2	フルーチェ I礼ギ`-・塩分 54 0.2	メープルプチケーキ I礼ギ`-・塩分 104 0.2	パウムクーヘン I礼ギ`-・塩分 135 0.2	
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	
昼食	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 里芋の味噌煮 キャベツとハムのサラダ 漬物 I礼ギ`-・塩分 392 3.7	《リクエスト》中華丼 中華スープ 水ギョーザ 春雨サラダ みかん缶 I礼ギ`-・塩分 512 4.1	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 白和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 457 3.8	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 漬物 I礼ギ`-・塩分 421 3.7	A ますのねぎ味噌だれ B ますのクリームソース ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 大根サラダ パイン缶 選択A 418 3 選択B 451 3.7	《リクエスト》ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け カクテル缶 I礼ギ`-・塩分 487 3.6
3時	クレープ I礼ギ`-・塩分 101 0.1	まんじゅう I礼ギ`-・塩分 69 0	パンケーキ I礼ギ`-・塩分 85 0.2	今川焼き I礼ギ`-・塩分 87 0	おはぎ I礼ギ`-・塩分 45 0	
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 小松菜の辛子和え 黄桃缶 I礼ギ`-・塩分 419 3	かしわめし 味噌汁 おでん もやしの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え フルーツ I礼ギ`-・塩分 530 4.9				
3時	コーヒーゼリー I礼ギ`-・塩分 91 0	プリン I礼ギ`-・塩分 92 0.1				

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もおめでたい日です。年末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祝い、初詣に出かけます。神様への目印として玄関に門松を立て、しめ飾りを下げて迎える風習が残ります。

〈青森県郷土料理〉けの汁

けの汁は津軽地方の代表的な郷土料理です。由来については、津軽の方言で「粥(かゆ)」を「け」と呼ぶことから「かゆの汁」とされるなど、諸説あります。米が貴重だった時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたということから、具材は細かいさいの目に切られます。もともとは小正月の料理で、正月に家族の世話や来客対応に追われた嫁が小正月に里帰りする際、男衆のためにつくりおきたもの。家庭ごとに食材やつくり方が異なる「おふくろの味」があり、大量に作って数日間温めなおして食べる栄養豊富な保存食でもあったようです。



* 都合により献立を変更することがあります