

〇〇 9 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1 (金)		2 (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 I礼ギ-・塩分 429 2.5	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 漬物 I礼ギ-・塩分 450 3.1		
3時				クレープ I礼ギ-・塩分 101 0.1	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2		
		4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)		
昼食	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 キャベツの彩りサラダ フルーツ I礼ギ-・塩分 507 2.4	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 I礼ギ-・塩分 403 3.6	ごはん 〈熊本県郷土料理〉つぼん汁 さばの塩焼き 人参シリシリ オクラの酢味噌和え みかん缶 I礼ギ-・塩分 515 2.9	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	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 漬物 I礼ギ-・塩分 501 3.3	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 パイン缶 I礼ギ-・塩分 522 3.6	
3時	メープルプチケーキ I礼ギ-・塩分 104 0.2	生チョコケーキ I礼ギ-・塩分 112 0	おはぎ I礼ギ-・塩分 71 0	焼きプリンタルト I礼ギ-・塩分 136 0.1	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2	プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2	
		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
昼食	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 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 I礼ギ-・塩分 513 3.7	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 402 3.1	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 I礼ギ-・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 I礼ギ-・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 I礼ギ-・塩分 538 4.1	
3時	今川焼き I礼ギ-・塩分 87 0	フルーチェ I礼ギ-・塩分 54 0.2	抹茶ワッフル I礼ギ-・塩分 94 0.1				
		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
昼食	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 I礼ギ-・塩分 440 3	ごはん 中華スープ 〈リクエスト〉麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 黄桃缶 I礼ギ-・塩分 445 2.6	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 フルーツ I礼ギ-・塩分 488 3	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 パイン缶 I礼ギ-・塩分 429 2.8	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 I礼ギ-・塩分 460 3.3	ごはん 味噌汁 たらふくのタルタルソース 南瓜含め煮 インゲンの胡麻酢和え 漬物 I礼ギ-・塩分 483 2.9	
3時	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2	バウムクーヘン I礼ギ-・塩分 135 0.2	クレープ I礼ギ-・塩分 101 0.1	ところてん I礼ギ-・塩分 10 0.5	ショコラプチケーキ I礼ギ-・塩分 107 0.3	ゼリー I礼ギ-・塩分 73 0	
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
昼食	ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 みかん缶 I礼ギ-・塩分 541 3.2	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ I礼ギ-・塩分 484 3.2	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切り昆布煮付け キャベツの和え物 漬物 I礼ギ-・塩分 403 4.3	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 I礼ギ-・塩分 440 3.6	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え 漬物 I礼ギ-・塩分 406 3.2	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬け カクテル缶 I礼ギ-・塩分 470 3.6	
3時	プリン I礼ギ-・塩分 92 0.1	ドームケーキ I礼ギ-・塩分 132 0	シュークリーム I礼ギ-・塩分 100 0.1	ガトーショコラ I礼ギ-・塩分 111 0.1	まんじゅう I礼ギ-・塩分 69 0	今川焼き I礼ギ-・塩分 87 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。

〈熊本県郷土料理〉つぼん汁
「つぼん汁」は、鶏肉、かまぼこのほか、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、醤油味で仕上げた具だくさんの汁ものです。もともとは人吉球磨地域の秋祭りに供される会席膳の一つで、現在は正月や祭りなどお祝い事には欠かせない料理となっています。名前の由来は、会席膳では蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付いたようです。



*都合により献立を変更することがあります