

〇〇 11 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

				1 ( 金 )		2 ( 土 )	
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単キ・塩分 488 2.8	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 漬物 I単キ・塩分 468 3.5	
3時					フルーチェ I単キ・塩分 54 0.2	ドームケーキ I単キ・塩分 132 0	
	4 ( 月 )	5 ( 火 )	6 ( 水 )	7 ( 木 )	8 ( 金 )	9 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 鯖の生姜焼き 大根のかにあんかけ 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I単キ・塩分 428 3.4	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 フルーツ I単キ・塩分 516 3.5	ごはん すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き がんもの煮物 白菜の甘酢和え 漬物 I単キ・塩分 493 3	ごはん かき玉スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋の甘煮 もやしとにらの和え物 黄桃缶 I単キ・塩分 500 3.5	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単キ・塩分 455 3.4	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 切干大根の煮物 ミモザサラダ パイン缶 I単キ・塩分 508 3.6	
3時	ドーナツ I単キ・塩分 87 0.1	おはぎ I単キ・塩分 45 0	クリームコンフェ I単キ・塩分 94 0.1	パンケーキ I単キ・塩分 85 0.2	バウムクーヘン I単キ・塩分 135 0.2	まんじゅう I単キ・塩分 69 0	
	11 ( 月 )	12 ( 火 )	13 ( 水 )	14 ( 木 )	15 ( 金 )	16 ( 土 )	
昼食	《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 パイン缶 I単キ・塩分 454 3.3	A きれいのきのこあんかけ B きれいのタルタルソース ごはん 味噌汁 南瓜の含め煮 インゲンの胡麻味噌和え 漬物 選択A 417 3 選択B 476 2.5	ごはん 味噌汁 松風焼き 金平ごぼう 小松菜の柚子風味和え みかん缶 I単キ・塩分 487 3.3	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草の煮浸し とろろ芋 漬物 I単キ・塩分 418 3.6	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 フルーツ I単キ・塩分 495 2.9	ごはん 味噌汁 たらのチーズパン粉焼き 野菜炒め 大根サラダ 漬物 I単キ・塩分 387 3.2	
3時	ショコラプチケーキ I単キ・塩分 107 0.3	クレープ I単キ・塩分 101 0.1	今川焼き I単キ・塩分 87 0	プリン I単キ・塩分 92 0.1	コーヒーゼリー I単キ・塩分 91 0	メープルプチケーキ I単キ・塩分 104 0.2	
	18 ( 月 )	19 ( 火 )	20 ( 水 )	21 ( 木 )	22 ( 金 )	23 ( 土 )	
昼食	ごはん 中華スープ 八宝菜 南瓜のレモン煮 小松菜のナムル 黄桃缶 I単キ・塩分 492 3.4	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ じゃが芋のクリーム煮 青梗菜の磯和え 漬物 I単キ・塩分 419 3.9	鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の和え物 フルーツ I単キ・塩分 463 3	さつま芋の炊き込みご飯 〈岐阜県郷土料理〉すったて汁 鶏肉の梅香焼き ひじき煮 大根の甘酢和え パイン缶 I単キ・塩分 511 3.4	ごはん けんちん汁 ブリの照り焼き 切り昆布煮付け ほうれん草とえのきの和え物 漬物 I単キ・塩分 461 3.1	A 鶏肉デミグラスソース B 鶏肉柚子ソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ブロッコリーの和風サラダ 漬物 選択A 444 2.7 選択B 439 2.9	
3時	ドームケーキ I単キ・塩分 132 0	パンケーキ I単キ・塩分 85 0.2	おはぎ I単キ・塩分 45 0	クレープ I単キ・塩分 101 0.1	今川焼き I単キ・塩分 87 0	ドーナツ I単キ・塩分 87 0.1	
	25 ( 月 )	26 ( 火 )	27 ( 水 )	28 ( 木 )	29 ( 金 )	30 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 卵と野菜の炒め物 インゲンの和風サラダ 漬物 I単キ・塩分 455 3.4	ごはん 味噌汁 肉豆腐 根菜の煮物 花野菜サラダ 黄桃缶 I単キ・塩分 459 3.3	〈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単キ・塩分 458 2.9	ごはん 味噌汁 きれいの煮付け 春雨のソテー 小松菜のドレッシング和え 漬物 I単キ・塩分 402 3.3	ごはん すまし汁 ますのマリネ 切干大根の煮物 ポテトサラダ 漬物 I単キ・塩分 566 3.6	三色丼 すまし汁 ふろふき大根 青梗菜のピーナッツ和え フルーツ I単キ・塩分 423 3.8	
3時	プチドック I単キ・塩分 112 0.2	まんじゅう I単キ・塩分 70 0.1	焼きプリンタルト I単キ・塩分 136 0.1	抹茶ワッフル I単キ・塩分 94 0.1	エクレア I単キ・塩分 107 0.1	プチドック I単キ・塩分 112 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。

〈岐阜県郷土料理〉すったて汁

「すったて汁」とは、茹でた大豆をすりつぶした「すったて」に、味噌や醤油などで味をつけた汁物のことです。主に白川村で行われる祝い事やハレの場で親しまれています。山の奥深い白川村では貴重なタンパク源として大豆が多く栽培されており、味噌や豆腐などの加工品をつくる過程で「すったて汁」が誕生したと言われていいます。足が早い秋から春先までの寒い時期に食されることが多く、現在ではすったて汁をアレンジした「すったて鍋」が人気ようです。



\* 都合により献立を変更することがあります