

〇〇 3 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

						1 (土)
昼食						ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 春雨のソテー 菜の花のお浸し 漬物 エネルギー・塩分 512 2.8
3時						甘酒 エネルギー・塩分 104 0.1
		3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
昼食	ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 456 4.6	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 茄子の中華炒め 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 409 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのたまごあんかけ 大根サラダ 漬物 エネルギー・塩分 401 3.8	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 生揚げの煮物 インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 エネルギー・塩分 431 3.2	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 エネルギー・塩分 496 2.9	<リクエスト>ミートソーススパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ パイン缶 エネルギー・塩分 466 2.8
3時	くずまんじゅう エネルギー・塩分 48 0	メープルプテケーキ エネルギー・塩分 59 0.1	ドーナツ エネルギー・塩分 87 0.2	まんじゅう エネルギー・塩分 69 0	プリン エネルギー・塩分 92 0.1	プチドック エネルギー・塩分 112 0.2
		10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 ごぼうサラダ 漬物 エネルギー・塩分 450 3.3	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き レンコンのピリ辛炒め インゲンの柚子風味和え 漬物 エネルギー・塩分 453 3.1	<リクエスト> カレーライス コンソメスープ キャベツのかにサラダ 福神漬け カクテル缶 エネルギー・塩分 461 3.5	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き さつまいものレモン煮 青梗菜のナムル パイン缶 エネルギー・塩分 539 2.9	わかめご飯 味噌汁 干草焼き 根菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 460 3.9	三色丼 すまし汁 ふるふき大根 白菜の生姜和え フルーツ エネルギー・塩分 431 3.6
3時	バウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2	焼きプリンタルト エネルギー・塩分 136 0.1	今川焼き エネルギー・塩分 87 0	フルーチェ エネルギー・塩分 54 0.2	パンケーキ エネルギー・塩分 85 0.2	まんじゅう エネルギー・塩分 69 0
		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの胡麻照り焼き 肉団子と大根の煮物 ほうれん草としめじの香り and え 漬物 エネルギー・塩分 459 3.9	A 鶏肉のから揚げ野菜あんかけ B 鶏肉のから揚げレモン醤油 ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え フルーツ 選択A 496 2.9 選択B 467 3	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 金平ごぼう オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー・塩分 423 3.2	ごはん コンソメスープ 鶏肉トマト煮込み 南瓜ソテー マカロニサラダ みかん缶 エネルギー・塩分 474 2.6	ごはん 味噌汁 <兵庫県郷土料理> じゃぶ にらともやしの炒め物 春菊のおかか和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 496 3.3	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き レンコンの煮物 小松菜の辛子和え 漬物 エネルギー・塩分 355 2.8
3時	ワッフル エネルギー・塩分 94 0.1	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	ショコラブテケーキ エネルギー・塩分 107 0.3	クレープ エネルギー・塩分 104 0.1	今川焼き エネルギー・塩分 87 0	ドームケーキ エネルギー・塩分 132 0
		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (木)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 南瓜含め煮 カリフラワーのツナサラダ みかん缶 エネルギー・塩分 518 2.9	ごはん 卵スープ ハンバーグデミソース ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ パイン缶 エネルギー・塩分 517 3.2	ごはん 味噌汁 肉豆腐 キャベツの炒め物 もやしとにらの和え物 フルーツ エネルギー・塩分 457 3	A たらのきのこバターソース B たらの葱ソース ごはん 味噌汁 里芋の味噌煮 ブロッコリーのサラダ 漬物 選択A 428 3.7 選択B 421 3.9	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き がんもの煮物 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 エネルギー・塩分 478 3.9	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き 車麩の卵とじ 大根とわかめのサラダ 漬物 エネルギー・塩分 471 3.3
3時	プチドック エネルギー・塩分 112 0.2	今川焼き エネルギー・塩分 87 0	おはぎ エネルギー・塩分 45 0	ワッフル エネルギー・塩分 94 0.1	ドームケーキ エネルギー・塩分 132 0	バウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2
		31 (月)				
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草のソテー きゅうりとわかめの酢の物 漬物 エネルギー・塩分 416 3.7					
3時	ゼリー エネルギー・塩分 73 0					

ひな祭り

3月3日は女の子の健やかな成長を願う『ひな祭り』の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

<兵庫県郷土料理>じゃぶ

『じゃぶ』とは、鶏肉や系こんにやく、豆腐、ねぎ、ゴボウなどの野菜を、醤油や砂糖などで煮た家庭料理です。普通の煮物と違い水を使わずに煮込み、煮ているうちに豆腐や野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることから『じゃぶ』といわれるようになったとか。祭りやお盆、冠婚葬祭などハレの日の多人数が集まるときには大鍋で作り、おもてなしの料理としてふるまわれています。



* 都合により献立を変更することがあります。