

〇〇6月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
		ご飯 味噌汁(葱・麩) ポークチャップ じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬け物 エネルギー・塩分 526 3.4		ご飯 味噌汁(里芋・葱) 魚の生姜焼き(かれい) ひじき煮 小松菜の胡麻和え 黄桃缶 498 3.1		三色丼 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) もやしの炒め物 冷奴 みかん缶 512 3.8		A 鶏肉のパンパンジー B 鶏肉の梅肉ソース ご飯 中華スープ(わかめ・にら) 冬瓜のあんかけ ピーマンのおかか炒め カクテル缶 選択A 495 2.9 選択B 442 2.8					
		フルーツポンチ、紅茶 84 0		パンケーキ、紅茶 87 0.2		くずまんじゅう、緑茶 52 0		ハームクーヘン、紅茶 97 0					
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)			
昼食	ご飯 味噌汁(白菜・葱) たらのバター焼き青しそソース カリフラワーのコンソメ煮 いんげんの胡麻和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 503 3.8	きつねうどん 卵焼き 小松菜のピーナツ和え カクテル缶 476 3.4	A 和風ハンバーグ B ハンバーグケチャップソース ご飯 味噌汁(南瓜・えのき) ふきのおかか煮 チンゲン菜の辛子和え みかん缶 選択A 515 2.4 選択B 517 2.5	ご飯 味噌汁(大根・揚げ) チキンステーキクリームソース 切り昆布煮付け ブロッコリーのミモザサラダ パイン缶 543 3.8	ご飯 すまし汁(麩・みつば) 鯖の葱味噌焼き ミートボールと大根の煮物 キャベツとわかめの酢味噌かけ 黄桃缶 530 3	ご飯 中華スープ(春雨・さや) ホイコーロー さつまいものレモン煮 ほうれん草の胡麻酢和え 漬け物 565 2.8	3時	メープルブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 96 0	黒糖まんじゅう、緑茶 87 0	クリームパン、紅茶 106 0.3	フルーチェ、紅茶 56 0.2	ロールケーキ、紅茶 103 0.1	ゼリー、紅茶 73 0
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)			
昼食	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) チキンカツ チンゲン菜の炒め物 なめこおろし パイン缶 エネルギー・塩分 529 2.6	ご飯 中華スープ(卵・葱) 豆腐のうま煮 ギョーザ もやしのナムル 漬け物 533 2.9	ご飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 親子煮 ほうれん草ときのこの炒め 白菜の梅肉和え カクテル缶 531 3.1	A 豚肉の香味焼き B 豚肉のカレー風味炒め ご飯 味噌汁(大根・揚げ) 里芋のおかか煮 オクラのなめたけ和え みかん缶 522 3.6	ご飯 味噌汁(キャベツ・葱) 魚の照り焼き(さわら) 切り干し大根の煮物 インゲンのドレッシング和え パイン缶 490 2.6	鮭ちらし寿司 すまし汁(豆腐・みつば) 大根のそぼろあんかけ 小松菜のおかか和え 黄桃缶 492 2.9	3時	ショコラブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 97 0	プリン、紅茶 90 0.1	牛乳かん、紅茶 93 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	たいやき、緑茶 93 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0.1
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)			
昼食	A 鶏肉の山椒焼き B 鶏肉の味噌焼き ご飯 味噌汁(小松菜・葱) がんともの煮物 キャベツのしそ和え みかん缶 選択A 456 3.1 選択B 563 3.5	ご飯 味噌汁(麩・さや) 松風焼き 小松菜の炒め物 大根の甘酢和え パイン缶 549 3.1	菜飯 味噌汁(里芋・葱) 魚の梅風味焼き(ます) 茄子とピーマンの炒め物 もやしとにらの和え物 黄桃缶 535 3.8	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 白身フライとコロッケ 卵とじ 白菜の生姜和え 漬け物 525 3.8	ご飯 中華スープ(白菜・えのき) 厚揚げのオイスター炒め シューマイ 青梗菜の胡麻ドレ和え みかん缶 533 2.8	ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏肉のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え カクテル缶 581 3	3時	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	ゼリー、紅茶 73 0	メープルブチケーキ、紅茶 97 0	くずまんじゅう、緑茶 52 0	プチドッグプレーン、紅茶 91 0.1	フルーチェ、紅茶 56 0.2
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)							
昼食	ご飯 中華スープ(チンゲン菜・玉葱) かに玉風 いんげんのおかか煮 大根とわかめのサラダ 漬け物 エネルギー・塩分 518 3.1	ご飯 味噌汁(白菜・葱) 魚の照り焼き(鯖) 三色金平 とろろ芋 みかん缶 520 2.7	ご飯 中華スープ(キャベツ・さや) 豚肉の細切り炒め 青梗菜の煮浸し 豆腐サラダ パイン缶 484 2.9	ひき肉と夏野菜カレー コンソメスープ(卵・葱) ブロッコリーサラダ 福神漬 黄桃缶 565 3.2									
3時	フルーツヨーグルト、紅茶 エネルギー・塩分 72 0.1	ショコラブチケーキ、紅茶 97 0	たいやき、緑茶 93 0.1	とろてん、緑茶 11 0.8									

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちょうど折り返し地点にあたる日。この半年間の無事を神様に感謝し、あやまちをお赦いして、残り半年間の無病息災を祈る神事が今でもあちこちの神社で行われています。また、昔の日本の暦では、1年の最終日にあたる「大晦日」と並んで大切にされてきた節目の日でもあり、大晦日は「年越し」、この日は「夏越し」と、それぞれ呼び分けられています。

水無月

「水無月」という名前を持つ6月。地上にたくさん雨が降り、天から水がなくなる季節、という意味が込められています。この月の名前がそのままつけられた「水無月」は、白いういろうにたっぷり小豆をのせた三角形の和菓子。まだ冷蔵庫のなかった時代には、白い三角形の形を「氷」に見立て、暑気払いの願いを込めて「夏越祓」の際に食したと言われています。



\*都合により献立を変更することがあります。