

〇〇 7 月 献立表 〇〇

練馬ディサービス

						1 ( 土 )
昼食						ごはん 中華スープ 生揚げと豚肉のオイスター炒め さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物  エネルギー・塩分 504 2.9
3時						シュークリーム エネルギー・塩分 100 0.1
		3 ( 月 )	4 ( 火 )	5 ( 水 )	6 ( 木 )	7 ( 金 )
昼食	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 野菜炒め 大根サラダ 漬物  エネルギー・塩分 446 3.1	ごはん すまし汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 オクラの酢味噌和え 黄桃缶  エネルギー・塩分 449 3.4	ごはん すまし汁 かれのいの煮付け なすとピーマンの味噌炒め 白菜の梅肉和え 漬物  エネルギー・塩分 384 3.2	ごはん 味噌汁 (リクエスト) かき揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 漬物  エネルギー・塩分 473 3.7	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ 青梗菜のゴマ酢和え カクテル缶  エネルギー・塩分 459 3.1	ごはん 卵スープ ハンバーグデミグラスソース キャベツの炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ  エネルギー・塩分 451 3.3
3時		クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	ストロベリーショート エネルギー・塩分 128 0	パンケーキ エネルギー・塩分 85 0.2	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	おはぎ エネルギー・塩分 71 0
		10 ( 月 )	11 ( 火 )	12 ( 水 )	13 ( 木 )	14 ( 金 )
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉カレー風味炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーサラダ みかん缶  エネルギー・塩分 449 2.7	A たちの甘酢あんかけ B たちのきのこソース ごはん コンソメスープ 南瓜甘煮 和風サラダ 漬物 選択A 383 3.4 選択B 382 3.4	(リクエスト) ビビンバ丼 味噌汁 レンコンの金平 青梗菜の辛子マヨ和え パイン缶  エネルギー・塩分 445 3.1	ごはん 味噌汁 さばの生姜焼き 根菜の煮物 カリフラワーのサラダ 漬物  エネルギー・塩分 430 3.1	ごはん 味噌汁 さわらのレモン醤油蒸し じゃが芋の炒め物 ほうれん草の磯和え 漬物  エネルギー・塩分 422 3.7	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 インゲンのマヨ和え 漬物  エネルギー・塩分 431 3.2
3時	プチドック エネルギー・塩分 112 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	バウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2	ショコラプチケーキ エネルギー・塩分 107 0.3	ドーナツ エネルギー・塩分 101 0.2
		17 ( 月 )	18 ( 火 )	19 ( 水 )	20 ( 木 )	21 ( 金 )
昼食	ごはん 味噌汁 ますのタルタルソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 漬物  エネルギー・塩分 507 3.8	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう きゅうりとわかめの酢の物 漬物  エネルギー・塩分 458 3.2	ごはん 味噌汁 ますの柚子庵焼き 里芋のおかか煮 キャベツの彩りサラダ 漬物  エネルギー・塩分 453 3.4	ごはん 中華スープ 五目豆腐 青梗菜のソテー 春雨サラダ 漬物  エネルギー・塩分 453 3.8	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 野菜炒め 卵豆腐 フルーツ  エネルギー・塩分 488 4.3	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草の柚子風味和え 漬物  エネルギー・塩分 431 3.5
3時	おはぎ エネルギー・塩分 71 0	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	フルーチェ エネルギー・塩分 54 0.2	まんじゅう エネルギー・塩分 70 0.1	パンケーキ エネルギー・塩分 85 0.2
		24 ( 月 )	25 ( 火 )	26 ( 水 )	27 ( 木 )	28 ( 金 )
昼食	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め さつま芋の甘煮 もやしの中華和え フルーツ  エネルギー・塩分 484 2.5	枝豆ご飯 味噌汁 かれのいのレモン醤油蒸し レンコンの煮物 オクラの和え物 漬物  エネルギー・塩分 384 3.9	(神奈川県郷土料理) サンマーメン 水ギョーザ 青梗菜のマヨ和え フルーツ  エネルギー・塩分 545 4	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋の含め煮 インゲンのドレッシング和え 漬物  エネルギー・塩分 378 3.1	ごはん 中華スープ ホイコーロー シューマイ もやしサラダ 漬物  エネルギー・塩分 446 2.7	A 鶏肉の唐揚げ葱ソース B 鶏肉の唐揚げレモンソース ごはん 味噌汁 小松菜の煮浸し 大根のしそ和え 漬物 選択A 466 3.5 選択B 421 3.2
3時	メープルプチケーキ エネルギー・塩分 104 0.2	今川焼き エネルギー・塩分 87 0	手作りおやつ エネルギー・塩分 0 0	エクレア エネルギー・塩分 107 0.1	クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	モンブラン エネルギー・塩分 152 0
		31 ( 月 )				
昼食	(リクエスト) カレーライス コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け パイン缶  エネルギー・塩分 482 3.9					
3時	バウムクーヘン エネルギー・塩分 135 0.2					

七夕

織り姫と彦星の綾瀬の日として知られる七夕。1年に1度だけ、天の川を渡ることが許される2つの星にあやかり、恋愛成就の願いを込めた短冊を笹に吊るして折りを捧げる「星まつり」が、現在でも全国各地で華やかに行われています。また、七夕のごちそうとしてそうめんが親しまれています。昔の人は、織り姫と縁の深い「糸」に見立てて、細いそうめんを飾っていたそうです。

〈神奈川県郷土料理〉サンマーメン

サンマーメンとは、もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。「サンマー」とは広東語の読み方で、漢字で書くと「生馬麵」、「新鮮でシャキシャキした(=サン)野菜などの具を「上」にのせる(=マー)麺」という意味の料理になります。かつてはまかないとして食べられてきましたが、あんによって冷めにくくボリュームがあることから人気となり、やがて県内に広まっていったようです。



\* 都合により献立を変更することがあります