

〇〇 7 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	1 ( 月 )	2 ( 火 )	3 ( 水 )	4 ( 木 )	5 ( 金 )	6 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 人参シリシリ 大根サラダ 漬物 I単位・塩分 461 3.2	ごはん すまし汁 ますの野菜あんかけ 茄子の揚げ出し オクラの酢味噌和え 漬物 I単位・塩分 451 3	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 I単位・塩分 518 2.5	ごはん (リクエスト) のっぺ汁 白身フライとコロッケ 切干大根の煮物 卵豆腐 漬物 I単位・塩分 462 3.7	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 黄桃缶 I単位・塩分 461 3.3	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 I単位・塩分 460 3.2
3時	今川焼き I単位・塩分 87 0	クレープ I単位・塩分 101 0.1	ドームケーキ I単位・塩分 132 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	ゼリー I単位・塩分 73 0	おはぎ I単位・塩分 71 0
	8 ( 月 )	9 ( 火 )	10 ( 水 )	11 ( 木 )	12 ( 金 )	13 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 さばの生姜焼き 南瓜甘煮 白菜の梅肉和え パイン缶 I単位・塩分 454 2.9	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋の含め煮 小松菜の柚子風味和え みかん缶 I単位・塩分 402 2.9	A たららの甘酢あんかけ B たららのきのごソース ごはん 味噌汁 レンコンの金平 春菊の胡麻和え 漬物 選択A 422 3.6 選択B 397 3.9	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 インゲンのドレッシング和え フルーツ I単位・塩分 415 2.8	ごはん すまし汁 かれいの煮付け なすとピーマンの味噌炒め キャベツの和風サラダ 漬物 I単位・塩分 390 3.4	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 漬物 I単位・塩分 505 2.5
3時	プチドック I単位・塩分 112 0.2	まんじゅう I単位・塩分 69 0	プリン I単位・塩分 92 0.1	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	ドーナツ I単位・塩分 101 0.2
	15 ( 月 )	16 ( 火 )	17 ( 水 )	18 ( 木 )	19 ( 金 )	20 ( 土 )
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 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I単位・塩分 522 3.9	(リクエスト) タンメン 水ギョーザ ザーサイ和え フルーツ I単位・塩分 642 3.2	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 (新潟県郷土料理) ふかしなす パイン缶 I単位・塩分 452 3.4	わかめご飯 中華スープ 五目豆腐 青梗菜のソテー 春雨サラダ みかん缶 I単位・塩分 479 4.2	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え さつま揚げと白菜の炒り煮 ごぼうサラダ 漬物 I単位・塩分 528 2.9	ごはん 味噌汁 たららの菜種焼き レンコンの煮物 キャベツの彩りサラダ 漬物 I単位・塩分 436 3.3
3時	おはぎ I単位・塩分 71 0	ゼリー I単位・塩分 73 0	クレープ I単位・塩分 101 0.1	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	まんじゅう I単位・塩分 70 0.1	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2
	22 ( 月 )	23 ( 火 )	24 ( 水 )	25 ( 木 )	26 ( 金 )	27 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃが芋の炒め物 きゅうりともやしの酢の物 みかん缶 I単位・塩分 485 3.7	ごはん すまし汁 さわらの葱味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 428 2.9	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 野菜炒め カリフラワーのサラダ 漬物 I単位・塩分 425 3.6	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 小松菜の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 433 3.5	A チキンソテークリームソース B チキンソテーマトソース ごはん コンソメスープ ジャーマンポテト ミモザサラダ フルーツ 選択A 505 4.4 選択B 441 4.5	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 黄桃缶 I単位・塩分 470 2.6
3時	メープルブチケーキ I単位・塩分 104 0.2	今川焼き I単位・塩分 87 0	ドーナツ I単位・塩分 101 0.2	焼きプリンタルト I単位・塩分 136 0.1	ドームケーキ I単位・塩分 132 0	ガトーショコラ I単位・塩分 111 0.1
	29 ( 月 )	30 ( 火 )	31 ( 水 )			
昼食	ごはん 味噌汁 (リクエスト) 豚カツ 小松菜ときのこの炒め物 ブロッコリーサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 547 3.2	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 金平ごぼう インゲンのマヨ和え 漬物 I単位・塩分 447 2.9	枝豆ご飯 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し 里芋のおかか煮 オクラの和え物 パイン缶 I単位・塩分 413 3.9			
3時	レアチーズケーキ I単位・塩分 80 0.1	抹茶ワッフル I単位・塩分 94 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0			

七夕

織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。

〈新潟県郷土料理〉ふかしなす

『ふかしなす』とは、新潟県の郷土料理で、蒸したなすを冷蔵庫で冷やし、辛子醤油やポン酢などで食べます。新潟県はなすの作付面積と消費量がともに全国一を誇り、様々な品種を栽培しています。中でも巾着なす系統はふかしなすに適していると言われ、旬である夏から秋にかけて楽しまれているようです。



\* 都合により献立を変更することがあります