

〇〇 7 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (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 パイン缶 I単位・塩分 527 2.9	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 437 3	ごはん 味噌汁 さばの生姜焼き 南瓜甘煮 白菜の梅肉和え 漬物 I単位・塩分 432 3	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き きのこピーマンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 532 2.2	〈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
3時		クレープ I単位・塩分 103 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	プチドック I単位・塩分 112 0.2	おはぎ I単位・塩分 71 0
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食	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	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 野菜炒め ブロッコリーサラダ 漬物 I単位・塩分 481 3.6	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 フルーツ I単位・塩分 467 4.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの煮物 インゲンのマヨ和え 漬物 I単位・塩分 464 3.2	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 小松菜のゆず風味和え みかん缶 I単位・塩分 459 2.5	ごはん 味噌汁 たらの菜種焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 419 3.6
3時	ゼリー I単位・塩分 73 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	プリン I単位・塩分 92 0.1	ワッフル I単位・塩分 94 0.1	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 87 0.2
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
昼食	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 525 2.9	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 キャベツの彩りサラダ 漬物 I単位・塩分 532 4	ごはん 〈愛知県郷土料理〉冬瓜汁 さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草の磯和え みかん缶 I単位・塩分 449 2.8	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 I単位・塩分 446 2.7	A チキンソテークリームソース B チキンソテートマトソース 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 535 4.4 選択B 471 4.5	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 卵豆腐 パイン缶 I単位・塩分 461 4
3時	おはぎ I単位・塩分 71 0	ガトーショコラ I単位・塩分 111 0.1	クレープ I単位・塩分 103 0.1	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	手作りおやつ	ゼリー I単位・塩分 73 0
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
昼食	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のパンパンジーソース じゃが芋の含め煮 青梗菜の辛子マヨ和え 黄桃缶 I単位・塩分 475 2.7	A たらの甘酢あんかけ B たらのきのこソース 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 387 3.9 選択B 387 3.9	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 パイン缶 I単位・塩分 459 3.3	枝豆ご飯 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し レンコンの金平 オクラのピーナッツ和え フルーツ I単位・塩分 414 3.9	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I単位・塩分 455 4.2	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーのサラダ 漬物 I単位・塩分 371 3.1
3時	メープルプチケーキ 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 87 0.2	ゼリー I単位・塩分 73 0	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
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
昼食	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 小松菜のドレッシング和え 漬物 I単位・塩分 381 3.1	ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ もやしのナムル フルーツ I単位・塩分 502 2.9	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 冬瓜のくずあんかけ インゲンの胡麻和え 漬物 I単位・塩分 407 3.5	〈リクエスト〉キーマカレー コンソメスープ ブロッコリーの彩りサラダ 福神漬け みかん缶 I単位・塩分 466 3.3		
3時	クレープ I単位・塩分 103 0.1	ワッフル I単位・塩分 94 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	おはぎ I単位・塩分 71 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。

〈愛知県郷土料理〉冬瓜汁

愛知県は冬瓜の出荷量が全国第2位を誇り、冬瓜を使った料理が身近に親しまれています。冬瓜が旬を迎えるのは夏頃で、水分を多く含むため水分補給になるほか、淡白な味わいは様々な味付けと相性がよく、食欲が落ちやすい夏のメニューの定番となっています。「冬瓜汁」もその内のひとつで、出汁のきいたとろみのある汁が特徴です。



* 都合により献立を変更することがあります