

〇〇7月献立表〇〇

練馬デイサービス

					1(金)	2(土)
					A 豚肉のデミソースかけ B 豚肉の葱風味ソースかけ ご飯 味噌汁 ピーマンのおかか炒め 和風サラダ 漬物 選択A 521 kcal 選択B 501 kcal	ご飯 味噌汁 かれいの煮つけ ゴーヤチャンプルー なめこおろし みかん缶 480 kcal
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
昼食 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅香焼き カリフラワーのクリーム煮 キャベツの昆布和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 524 kcal	ご飯 中華スープ マーボーナス ギョーザ 春雨サラダ 漬物 577 kcal	A 魚の蒲焼(鰻) B 鶏肉のケチャップ焼き ご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 もやしのゆかり和え 漬物 選択A 471 kcal 選択B 477 kcal	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ 小松菜のごま酢和え カクテル缶 478 kcal	ご飯 味噌汁 かき揚げ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ(バナナ) 546 kcal	枝豆ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ(たら) 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ パイン缶 509 kcal	
3時 プチドッグプレーン 77 kcal	ゼリー 59 kcal	バームクーヘン 83 kcal	プリン 76 kcal	パンケーキ 73 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
昼食 ご飯 中華スープ 五目豆腐 ナスの中華炒め いんげんのドレ和え 漬物 517 kcal	A ますの青しそソースかけ B ますのタルタルソースかけ ご飯 味噌汁 カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え カクテル缶 選択A 510 kcal 選択B 591 kcal	カレーライス コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け フルーツ(キウイ) 561 kcal	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き(鯖) 切り昆布煮付け チンゲン菜のピーナッツ和え 漬物 499 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のマヨネーズ焼き もやしの炒め煮 トマトの和風サラダ 漬物 542 kcal	麦ご飯 味噌汁 鶏肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草とキノコのソテー とろろ芋 みかん缶 503 kcal	
3時 手作りおやつ	手作りおやつ	手作りおやつ	ショコラプチケーキ 83 kcal	カステラ 96 kcal	ゼリー 59 kcal	
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
昼食 ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き 肉団子と大根の煮物 小松菜の柚子風味和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 513 kcal	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め カリフラワーサラダ 漬物 553 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え インゲンの炒め煮 卵豆腐 漬物 473 kcal	A たら野菜味噌焼き B 鶏肉の照り焼き ご飯 すまし汁 冬瓜のくずあんかけ ほうれん草の磯和え パイン缶 選択A 458 kcal 選択B 461 kcal	ご飯 中華スープ 鶏肉と白菜の中華炒め シューマイ オクラのなめたけ和え 黄桃缶 531 kcal	わかめご飯 味噌汁 フライ(豚・コロッケ) ひじき煮 チンゲン菜の中華和え 漬物 564 kcal	
3時 吹雪まんじゅう 83 kcal	プリン 76 kcal	パンケーキ 73 kcal	たいやき 89 kcal	クリームパン 122 kcal	フルーツヨーグルト 58 kcal	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
昼食 豚玉丼 味噌汁 じゃが芋の金平 きゅうりとわかめの酢の物 パイン缶 エネルギー 516 kcal	ご飯 豚汁 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 505 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ葱ソースかけ ほうれん草の炒め 大根のしそ和え みかん缶 552 kcal	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 漬物 511 kcal	A 魚の梅風味焼き(鯖) B 豆腐ハンバーグのあんかけ ご飯 味噌汁 なすの土佐煮 チンゲン菜の辛子和え フルーツ(バナナ) 選択A 531 kcal 選択B 520 kcal	ご飯 味噌汁 チキンソテー 里芋の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 黄桃缶 517 kcal	
3時 ところてん 7 kcal	ロールケーキ 89 kcal	ゼリー 59 kcal	バームクーヘン 83 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	フルーチェ 42 kcal	

**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、機織りや芸能事上手な織り姫にならって、お裁縫や琴弾きの上達を願う日としても知られています。

---

**そうめん**

七夕のごちそうとして知られるそうめん。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。七夕の意匠とされる緑豊かな笹の葉や梶の葉、星形に切った野菜類などを添えて、彩豊かに旬の素材を盛り付けます。



1, 2, 11, 12, 13日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。

\*都合により献立を変更することがあります。