

〇〇 8 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 味噌汁 ますの野菜あんかけ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ 漬物 I礼ギ-・塩分 480 3.2	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 漬物 I礼ギ-・塩分 476 2.5	〈リクエスト〉冷やし中華 シューマイ アスパラサラダ カクテル缶 I礼ギ-・塩分 506 3.1	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ I礼ギ-・塩分 490 3.8	ごはん すまし汁 肉豆腐 なすとピーマンの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I礼ギ-・塩分 451 4	
3時	抹茶ワッフル I礼ギ-・塩分 94 0.1	ゼリー I礼ギ-・塩分 73 0	おはぎ I礼ギ-・塩分 71 0	ドーナツ I礼ギ-・塩分 101 0.2	プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2	
	7 ( 月 )	8 ( 火 )	9 ( 水 )	10 ( 木 )	11 ( 金 )	
昼食	焼きそば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー I礼ギ-・塩分 567 5.1	焼きそば 味噌汁 ソーセージ ギョーザ 花野菜サラダ ゼリー I礼ギ-・塩分 551 5.2	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 小松菜の煮浸し とろろ芋 フルーツ I礼ギ-・塩分 524 2.9	かやくご飯 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜の含め煮 もやしとにらのお浸し みかん缶 I礼ギ-・塩分 483 3.2	A きれいのから揚げおろしポン酢 B きれいのから揚げタルタルソース ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 選択A 445 3 選択B 524 2.9	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し 大根の甘酢和え 漬物 I礼ギ-・塩分 452 3.3
3時	アイスクリーム I礼ギ-・塩分 88 0	くずまんじゅう I礼ギ-・塩分 48 0	今川焼き I礼ギ-・塩分 87 0	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2	コーヒーゼリー I礼ギ-・塩分 91 0	まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1
	14 ( 月 )	15 ( 火 )	16 ( 水 )	17 ( 木 )	18 ( 金 )	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 金平ごぼう ほうれん草とえのきの和え物 漬物 I礼ギ-・塩分 426 2.8	〈岡山県郷土料理〉デミかつ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ フルーツ I礼ギ-・塩分 545 3.9	ごはん すまし汁 たら味噌マヨ焼き 山菜煮 白菜のゆかり和え 漬物 I礼ギ-・塩分 364 3	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 オクラのなめたけ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 428 4	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 インゲンのマヨ和え カクテル缶 I礼ギ-・塩分 526 3.2	ごはん すまし汁 さばの煮付け キャベツの味噌炒め 冷奴 パイン缶 I礼ギ-・塩分 460 3.1
3時	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2	メープルプチケーキ I礼ギ-・塩分 104 0.2	おはぎ I礼ギ-・塩分 71 0	ストロベリーショート I礼ギ-・塩分 128 0	エクレア I礼ギ-・塩分 107 0.1	フルーチェ I礼ギ-・塩分 54 0.2
	21 ( 月 )	22 ( 火 )	23 ( 水 )	24 ( 木 )	25 ( 金 )	
昼食	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 春雨のソテー 小松菜のピーナッツ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 492 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 冬瓜のくずあんかけ キャベツの甘酢和え みかん缶 I礼ギ-・塩分 457 3.8	ごはん 中華スープ かに玉 レンコンのピリ辛炒め 青梗菜のナムル 漬物 I礼ギ-・塩分 404 3	ごはん 卵スープ ハンバーグおろしあんかけ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 黄桃缶 I礼ギ-・塩分 496 3.7	ごはん コンソメスープ ミートボールのコンソメ煮 小松菜のソテー コールスローサラダ 漬物 I礼ギ-・塩分 406 4.4	(リクエスト)ひき肉カレー コンソメスープ ブロッコリーの彩りサラダ 福神漬け フルーツ I礼ギ-・塩分 494 3.3
3時	まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1	プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2	クレープ I礼ギ-・塩分 101 0.1	今川焼き I礼ギ-・塩分 87 0	ショコラプチケーキ I礼ギ-・塩分 107 0.3	パウムクーヘン I礼ギ-・塩分 135 0.2
	28 ( 月 )	29 ( 火 )	30 ( 水 )	31 ( 木 )		
昼食	〈リクエスト〉中華丼 わかめスープ 水ギョーザ もやしサラダ フルーツ I礼ギ-・塩分 466 3.9	ごはん すまし汁 きれいのさらさ蒸し じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の磯和え 漬物 I礼ギ-・塩分 373 3.6	A 鶏肉のきのこソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 450 3.9 選択B 391 3.7	ごはん 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え 漬物 I礼ギ-・塩分 433 3.6		
3時	ストロベリーショート I礼ギ-・塩分 128 0	プリン I礼ギ-・塩分 92 0.1	焼きプリンタルト I礼ギ-・塩分 136 0.1	まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1		

お盆

古くからご先祖様を大切にしてきた日本、先祖の霊が家に戻ってくると言われるお盆の夜には道しるべのために迎え火を焚き、迷わず帰ってこられるように出迎える習慣があります。お座敷には盆棚を設けて季節の野菜や果物、精霊の乗り物であるきゅうりの馬やなすの牛を作って飾り、家族や親戚が集まってにぎやかに過ごします。

〈岡山県郷土料理〉デミかつ丼

『デミカツ丼』とは、キャベツとカツを重ねた丼にデミグラス・ソースをかけたものです。このかつ丼は、岡山市の老舗料理店『味司 野村』の創始者が、東京のホテルで洋食の修行中に考案したと言われていす。和洋折衷のようなデミかつ丼は「卵とじ」とは違った独特の味わいで、グリーンピースの彩りが昔懐かしい洋食を思わせます。



\* 都合により献立を変更することがあります