

〇〇 6 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

昼食						1 (土)
3時						ごはん すまし汁 かれのい煮付け 大根の肉味噌かけ 春菊の胡麻和え フルーツ Iネギ・・塩分 392 2.6
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 かれのい野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のゆず風味和え 漬物 Iネギ・・塩分 383 3.4	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め 卵豆腐 漬物 Iネギ・・塩分 424 3.3	ごはん 味噌汁 肉豆腐 人参シリシリ きゅうりとわかめの酢の物 漬物 Iネギ・・塩分 451 4	<リスト>カレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け フルーツ Iネギ・・塩分 475 3.3	ごはん 味噌汁 親子煮 小松菜とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 Iネギ・・塩分 450 3.2	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬焼 レンコンの煮物 白菜の梅肉和え 漬物 Iネギ・・塩分 432 3.1
3時	プチドック Iネギ・・塩分 112 0.2	ショコラプチケーキ Iネギ・・塩分 107 0.3	フルーチェ Iネギ・・塩分 54 0.2	エクレア Iネギ・・塩分 108 0.1	おはぎ Iネギ・・塩分 71 0	プリン Iネギ・・塩分 92 0.1
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	A 鶏のごま味噌ダレ B 鶏の中華ねぎダレ ごはん 中華スープ 茄子のオイスターソース炒め カリフラワーサラダ フルーツ 選択A 485 2.2 選択B 504 2.4	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き <山梨県郷土料理> じゃがいもとひじきの煮 白菜のゆかり和え 漬物 Iネギ・・塩分 418 3.3	ごはん 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 黄桃缶 Iネギ・・塩分 507 4	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ 青梗菜の辛子マヨ和え みかん缶 Iネギ・・塩分 457 3.4	ごはん 味噌汁 さばの柚子庵焼き インゲンの炒めもの カリフラワーのドレ和え 漬物 Iネギ・・塩分 419 3.3	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのソテー 大根サラダ パイン缶 Iネギ・・塩分 436 3.5
3時	今川焼き Iネギ・・塩分 87 0	クレープ Iネギ・・塩分 101 0.1	ドーナツ Iネギ・・塩分 101 0.2	パンケーキ Iネギ・・塩分 85 0.2	バウムクーヘン Iネギ・・塩分 135 0.2	まんじゅう Iネギ・・塩分 69 0.2
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	ごはん 玉子スープ ハンバーグきのこソース 青梗菜のソテー マカロニサラダ 黄桃缶 Iネギ・・塩分 478 3.4	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのたまごあんかけ もやしとにらの和え物 みかん缶 Iネギ・・塩分 432 3.8	ごはん すまし汁 たらのカレームニエル 夏野菜の炊き合わせ モロヘイヤのさっぱり和え フルーツ Iネギ・・塩分 416 3	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 Iネギ・・塩分 440 3.9	ごはん 中華スープ かに玉風 ピーマンのピリ辛炒め 春雨サラダ 漬物 Iネギ・・塩分 416 2.8	A たらの唐揚げ葱ソース B たら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 530 4 選択B 485 3.7
3時	おはぎ Iネギ・・塩分 71 0	プチドック Iネギ・・塩分 112 0.2	ショコラプチケーキ Iネギ・・塩分 107 0.3	クレープ Iネギ・・塩分 101 0.1	まんじゅう Iネギ・・塩分 69 0	今川焼き Iネギ・・塩分 87 0
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 水ギョーザ もやしのナムル 漬物 Iネギ・・塩分 486 3.1	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 南瓜の甘煮 小松菜のドレッシング和え パイン缶 Iネギ・・塩分 483 3	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 漬物 Iネギ・・塩分 514 3.6	ごはん すまし汁 かれのい味噌マヨ焼き ひじき煮 青梗菜の磯和え 漬物 Iネギ・・塩分 387 3.2	<リスト>ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ フルーツ Iネギ・・塩分 476 2.6	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 みかん缶 Iネギ・・塩分 523 2.9
3時	メープルプチケーキ Iネギ・・塩分 104 0.2	おはぎ Iネギ・・塩分 71 0	ゼリー Iネギ・・塩分 73 0	ガトーショコラ Iネギ・・塩分 111 0.1	レアチーズケーキ Iネギ・・塩分 80 0.1	フルーチェ Iネギ・・塩分 54 0.2

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちよど折り返し地点にあたる日。この半年間の無事を神様に感謝し、あやまちをお祓いして、残り半年間の無病息災を祈る神事が今でもあちこちの神社で行われています。また、昔の日本の暦では、1年の最終日にあたる「大晦日」と並んで大切にされてきた節目の日でもあり、大晦日は「年越し」、この日は「夏越し」と、それぞれ呼び分けられています。

<山梨県郷土料理>じゃがいもとひじきの煮物

もともとは富士山の山開きの7月1日に富士山信仰の信者たちに振舞われた料理で、「海のもの山のものを用い、開山をお祝いする」という意義が込められています。富士登山の安全と無事、暑い夏を健康に過ごせるよう祈願するものとして供えられ、現在でも習慣として山開きの日には食べられているようです。特に皮が薄い新じゃがが出回る5月から10月までの間はよくつられており、栄養バランスが良いので夏の猛暑に負けないとされています。



* 都合により献立を変更することがあります