

〇〇 8 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

| | | | | 1 (木) | | 2 (金) | | 3 (土) | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| 昼食 | | | | ごはん 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 漬物 I礼ギ-・塩分 442 3.2 | <リクエスト>冷やし中華 シューマイ アスパラサラダ フルーツ I礼ギ-・塩分 494 3.1 | ごはん 味噌汁 たらの醤油マヨソース 山菜煮 青梗菜の磯和え 漬物 I礼ギ-・塩分 361 3.3 | | | | | | | |
| 3時 | | | | おはぎ I礼ギ-・塩分 71 0 | 今川焼き I礼ギ-・塩分 87 0 | プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2 | | | | | | | |
| | | 5 (月) | | 6 (火) | | 7 (水) | | 8 (木) | | 9 (金) | | 10 (土) | |
| 昼食 | わかめご飯 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう 白菜のゆかり和え 黄桃缶 I礼ギ-・塩分 448 4.1 | 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 小松菜の柚子風味和え 漬物 選択A 419 2.9 選択B 498 2.8 | ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 みかん缶 I礼ギ-・塩分 486 3.3 | ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 ブロッコリーのフレンチサラダ フルーツ I礼ギ-・塩分 475 3 | ごはん 味噌汁 蒸し鶏の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 466 3 | 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 漬物 I礼ギ-・塩分 456 3 | | | | | | | |
| 3時 | クレープ I礼ギ-・塩分 101 0.1 | ドーナツ I礼ギ-・塩分 101 0.2 | 今川焼き I礼ギ-・塩分 87 0 | パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2 | プリン I礼ギ-・塩分 92 0.1 | まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1 | | | | | | | |
| | | 12 (月) | | 13 (火) | | 14 (水) | | 15 (木) | | 16 (金) | | 17 (土) | |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し オクラのなめたけ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 452 3.6 | 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 とろろ芋 フルーツ I礼ギ-・塩分 535 3 | 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 カクテル缶 I礼ギ-・塩分 430 4.3 | ごはん 味噌汁 ますのマリネ 切干大根の煮物 <山口県郷土料理> つしま 漬物 I礼ギ-・塩分 534 4.1 | ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物 I礼ギ-・塩分 490 2.9 | ごはん すまし汁 さばの煮付け キャベツの味噌炒め ポテトサラダ パイン缶 I礼ギ-・塩分 533 2.6 | | | | | | | |
| 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 | 抹茶ワッフル I礼ギ-・塩分 94 0.1 | どらやき I礼ギ-・塩分 117 0.2 | フルーチェ I礼ギ-・塩分 54 0.2 | | | | | | | |
| | | 19 (月) | | 20 (火) | | 21 (水) | | 22 (木) | | 23 (金) | | 24 (土) | |
| 昼食 | ごはん すまし汁 きれいのさらさ蒸し 冬瓜のくずあんかけ インゲンのマヨ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 377 3.8 | 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 すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 大根の甘酢和え パイン缶 I礼ギ-・塩分 449 2.6 | ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 切り昆布の煮物 もやしとにらのお浸し みかん缶 I礼ギ-・塩分 430 3.5 | 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 レンコンの煮物 小松菜の和え物 漬物 選択A 431 3.4 選択B 372 3.2 | | | | | | | |
| 3時 | まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1 | I礼ギ-・塩分 | I礼ギ-・塩分 | プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2 | 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 | | | | | | | |
| | | 26 (月) | | 27 (火) | | 28 (水) | | 29 (木) | | 30 (金) | | 31 (土) | |
| 昼食 | <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 フルーツ I礼ギ-・塩分 460 3.3 | 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 すまし汁 ますのねぎ味噌だれ 豆腐の野菜あんかけ キャベツの昆布和え 漬物 I礼ギ-・塩分 416 2.9 | ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 黄桃缶 I礼ギ-・塩分 571 3.5 | ごはん 味噌汁 たらのチーズパン粉焼き 春雨のソテー ほうれん草とえのきの和え物 漬物 I礼ギ-・塩分 396 3.2 | 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 みかん缶 I礼ギ-・塩分 468 3.9 | | | | | | | |
| 3時 | どらやき I礼ギ-・塩分 117 0.2 | コーヒーゼリー I礼ギ-・塩分 91 0 | 焼きプリンタルト I礼ギ-・塩分 136 0.1 | クレープ I礼ギ-・塩分 101 0.1 | まんじゅう I礼ギ-・塩分 69 0 | パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2 | | | | | | | |

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。

<山口県郷土料理> つしま

『つしま』とは、山口県の周南地域に伝わる郷土料理で、お盆や法事などに精進料理として食べられている豆腐の和え物です。白和えとは異なり、湯がいてくずした豆腐と根菜などの野菜を和えてつくります。ちなみに『つしま』という名称の由来は、江戸時代のころ周南市の漁師が朝鮮通信使をもてなす際にこの料理がふるまわれ、その時の外交窓口が長崎県の対馬藩であったことから、『つしま』と呼ばれるようになったとされています。



* 都合により献立を変更することがあります