

〇〇 8 月 献 立 表 〇〇

練馬デイスサービス

					1 (金)	2 (土)
昼食					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値キ・塩分 386 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 黄桃缶 I値キ・塩分 470 3.9
3時					今川焼き I値キ・塩分 87 0	プチドック I値キ・塩分 112 0.2
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (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 キャベツの昆布和え 漬物 I値キ・塩分 475 3.4	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値キ・塩分 490 2.9	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 白菜のゆかり和え みかん缶 I値キ・塩分 405 2.7	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I値キ・塩分 437 3.2	〈リクエスト〉冷やし中華 シューマイ コーンサラダ フルーツ I値キ・塩分 405 2.7	ごはん コンソメスープ 豚肉カレー風味炒め 冬瓜のくず煮 インゲンのドレッシング和え パイン缶 I値キ・塩分 437 3.2
3時	ゼリー I値キ・塩分 73 0	ドーナツ I値キ・塩分 87 0.2	ドームケーキ I値キ・塩分 132 0	パンケーキ I値キ・塩分 85 0.2	プリン I値キ・塩分 132 0	まんじゅう I値キ・塩分 85 0.2
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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 とろろ芋 フルーツ I値キ・塩分 535 3	〈香川県郷土料理〉なすそうめん 卵豆腐 ほうれん草としめじの香り 和え パイン缶 I値キ・塩分 372 3.7	ごはん トマトスープ 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値キ・塩分 436 3.5	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 南瓜の含め煮 大根サラダ 漬物 I値キ・塩分 509 3.1	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値キ・塩分 426 3.8	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 漬物 I値キ・塩分 511 2.7
3時	パンケーキ I値キ・塩分 85 0.2	メープルプチケーキ I値キ・塩分 104 0.2	おはぎ I値キ・塩分 71 0	フルーチェ I値キ・塩分 54 0.2	どらやき I値キ・塩分 117 0.2	ゼリー I値キ・塩分 73 0
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
昼食	ごはん すまし汁 かれいのさらさ蒸し もやしのカレー炒め インゲンのマヨ和え 漬物 I値キ・塩分 391 3.3	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 切り昆布の煮物 大根の甘酢和え 漬物 I値キ・塩分 406 3.2	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値キ・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値キ・塩分 551 5.2	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶 I値キ・塩分 471 3.3	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 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 472 3.7 選択B 413 3.5
3時	ワッフル I値キ・塩分 94 0.1	まんじゅう I値キ・塩分 70 0.1	かき氷	かき氷	ショコラプチケーキ I値キ・塩分 107 0.3	パウムクーヘン I値キ・塩分 135 0.2
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
昼食	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ カクテル缶 I値キ・塩分 462 3.3	A かれいのから揚げおろしポン酢 B か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 461 2.8 選択B 540 2.7	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物 I値キ・塩分 468 3.4	ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 もやしとにらのお浸し 黄桃缶 I値キ・塩分 550 3.2	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値キ・塩分 404 3	ごはん 味噌汁 たらの醤油マヨソース ぜんまいの煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ 漬物 I値キ・塩分 414 3.1
3時	どらやき I値キ・塩分 117 0.2	コーヒーゼリー I値キ・塩分 91 0	エクレア I値キ・塩分 108 0.1	クレープ I値キ・塩分 104 0.1	まんじゅう I値キ・塩分 69 0	パンケーキ I値キ・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。
〈香川県郷土料理〉なすそうめん
旬のなすとそうめんを掛け合わせたなすそうめん。煮汁を吸ったなすとそうめんは柔らかくボリュームがあり、食欲が落ちやすい夏にぴったりのメニューです。地域によって具材などが多少異なりますが、香川県では三豊市特産の三豊なすを油で炒めたものに、油揚げや唐辛子を合わせる人が多いようです。



* 都合により献立を変更することがあります