

〇〇8月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

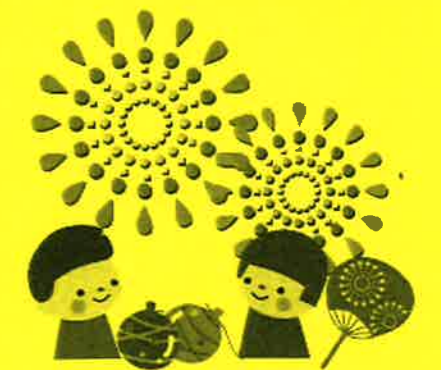
		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)						
昼食		ごはん すまし汁(麩・さや) 松風焼き 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の柚子風味和え 漬物	ごはん 味噌汁(豆腐・えのき) 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げ出し とろろ芋 カクテル缶	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) さわらのマヨネーズ焼き 山菜煮 ほうれん草の胡麻和え みかん缶	中華丼 わかめスープ(わかめ・葱) ギョーザ もやしサラダ パン缶	エネルギー・塩分	480 3.2	540 3.0	505 3.3	501 3.5				
		3時	ロールケーキ、紅茶 113 0	ブルーチェ、紅茶 56 0.2	くずまんじゅう、ほうじ茶 48 0	プチドッグブレーン、紅茶 100 0.1								
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)							
昼食		ごはん すまし汁(麩・さや) さばの煮つけ キャベツの味噌炒め 冷奴 カクテル缶	ごはん 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉の照り焼き ひじき煮 インゲンのマヨ和え 黄桃缶	ごはん 中華スープ(白菜・えのき) かに玉風 レンコンのピリ辛炒め 青梗菜のナムル みかん缶	ハヤシライス コンソメスープ(卵・万葱) ブロッコリーサラダ 福神漬 パン缶	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 漬物	A たらめの梅ソース B たらめの葱ソース ごはん 味噌汁(里芋・揚げ) 春雨のソテー 白菜のゆかり和え 黄桃缶 選択A 449 3.6 選択B 456 3.5	エネルギー・塩分	494 3	498 3.1	511 2.8	518 3.3	461 3.5	
		3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	メープルプチケーキ、紅茶 104 0.2	手作り水ようかん、ほうじ茶 70 0.1	パンケーキ、紅茶 87 0.2	クリームパン、紅茶 131 0.2	プリン、紅茶 89 0						
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)							
昼食		かやくごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ) ほっけの塩焼き 南瓜含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みかん缶	ごはん 中華スープ(豆腐・さや) 豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 小松菜のサラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁(芋・わかめ) 蒸し鶏の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツの梅おかか和え パン缶	A さわらの磯辺揚げ B さわらのカレー風味揚げ ごはん 味噌汁(白菜・えのき) 冬瓜の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 漬物 選択A 486 3 選択B 484 2.9	ごはん すまし汁(麩・万葱) 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め もやしとにらのお浸し 黄桃缶	ごはん 卵スープ(卵・葱) ハンバーグおろしあんかけ カリフラワーのクリーム煮 コールスローサラダ みかん缶	エネルギー・塩分	448 3.6	530 2.1	452 3.3	486 2.9	488 3.1	
		3時	プチドッグブレーン、紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	ゼリー、紅茶 73 0.2	ショコラプチケーキ、紅茶 107 0.3	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0	ロールケーキ、紅茶 113 0	たいやき、ほうじ茶 106 0						
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)							
昼食		A 豚肉のケチャップ炒め B 豚肉の生姜炒め ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 里芋の煮物 ブロッコリーの彩りサラダ 黄桃缶 選択A 518 2.8 選択B 527 3.3	たまご丼 すまし汁(豆腐・万葱) もやしの炒め物 ほうれん草の胡麻味噌和え 漬物	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 白身フライとコロケ 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え カクテル缶	ごはん コンソメスープ(白菜・コーン) 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のソテー 南瓜と枝豆のサラダ パン缶	冷やし中華 シュウマイ キャベツのしそ和え みかん缶	ごはん すまし汁(麩・さや) さばの味噌煮 野菜炒め 大根の甘酢和え 黄桃缶	エネルギー・塩分	518 2.8 527 3.3	482 3.5	488 3.5	503 2.3	500 3.5	525 3.2
		3時	ブルーチェ、紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	パンケーキ、紅茶 87 0.2	プチドッグブレーン、紅茶 100 0.1	メープルプチケーキ、紅茶 104 0.2	手作り水ようかん、ほうじ茶 70 0.1						
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)								
昼食		ごはん 味噌汁(冬瓜・葱) 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) かれのさらさ蒸し じゃが芋のペーコン炒め 青梗菜の磯和え カクテル缶	A ポークソテークリームソース B ポークソテートマトソース ごはん(キャベツ・さや) コンソメスープ ブロッコリーとコーンの旨煮 大根サラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁(麩・かいわれ) ますの野菜味噌焼き 切り昆布煮つけ カリフラワーのゆかり和え みかん缶	わかめごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め ほうれん草とえのきの和え物 パン缶	エネルギー・塩分	479 3.7	430 3.4	490 2.5 438 2.5	418 3.5	445 3.5		
		3時	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0	プリン、紅茶 89 0	たいやき、ほうじ茶 106 0	チョコパン、紅茶 133 0.1	プチドッグブレーン、紅茶 100 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。

旬の野菜(トマト・きゅうり)

夏本番の8月はトマトやきゅうりなどの野菜が旬のピークを迎えます。トマトはビタミンCの働きを高めて毛細血管を強くする成分を含むため、紫外線から肌を守り、老化を防止する効果があります。きゅうりは暑い時期に身体を冷やす効果が高いのが特徴です。ミネラルをバランスよく含み、90%以上が水分なので、日射病の症状を軽くし、夏の水分補給に良い野菜です。



* 都合により献立を変更することがあります。