

〇〇6月献立表〇〇

豊玉デイサービス

						1(金)		2(土)	
昼食							三色丼 味噌汁(玉葱・揚げ) 里芋の煮物 白菜の青しそ和え パイン缶		A 蒸し鶏のハンパソース B 鶏肉の梅肉ソースかけ ごはん 中華スープ(豆腐・わかめ) 春雨のソテー カリフラワーサラダ みかん缶 選択A 492 2.8 選択B 470 2.9
3時							エネルギー・塩分 469 3.7 ショコラブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3		たいやき、ほうじ茶 106 0
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)			
昼食	ごはん すまし汁(麩・万葱) さわらの竜田揚げ ふきの土佐煮 インゲンの胡麻味噌和え 漬物 エネルギー・塩分 497 2.9	ごはん 味噌汁(芋・かいわれ) 鶏肉のおろし煮 ピーマンのピリ辛炒め 和風サラダ 黄桃缶 420 2.8	野菜ラーメン 冬瓜のかにあんかけ 卵豆腐 カクテル缶 434 4	A さばの塩焼き B さばの梅風味焼き ごはん 味噌汁(白菜・揚げ) 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え パイン缶 選択A 480 3.1 選択B 497 3.1	ごはん コンソメスープ(小松菜・人参) 豚肉のトマト煮 キャベツとコーンのソテー もやしサラダ みかん缶 476 2.6	鮭ちらし寿司 すまし汁(麩・みつば) 大根の肉味噌かけ チンゲン菜のおかか和え 黄桃缶 414 2.6			
3時	プチドッグブレイン、紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	クリームパン、紅茶 131 0.1	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	ゼリー、紅茶 73 0.2	手作り水ようかん、ほうじ茶 70 0.1	ロールケーキ(フルーツソースかけ)、紅茶 132 0			
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
昼食	A チキンソテークリームソース B チキンソテータルタルソース ごはん コンソメスープ(青梗菜・しめじ) ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ カクテル缶 選択A 505 2.4 選択B 492 2.3	ゆかりごはん 味噌汁(南瓜・揚げ) さわらの柚子庵焼き 切干大根の煮物 白菜のピーナッツ和え パイン缶 484 4.1	ごはん 味噌汁(芋・さや) 親子煮 小松菜ときのこの炒め物 大根サラダ 漬物 462 3.3	ごはん 中華スープ(もやし・わかめ) 生揚げと豚肉のオイスター炒め さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル みかん缶 541 2.6	ごはん すまし汁(麩・万葱) 松風焼き ぜんまいの煮物 カリフラワーのマヨ和え 黄桃缶 514 2.9	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) たらのマヨネーズ焼き 南瓜甘煮 ほうれん草の磯和え カクテル缶 458 2.9			
3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	チョコパン、紅茶 133 0.1	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	プリン、紅茶 89 0			
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)			
昼食	ごはん 味噌汁(芋・葱) かれの野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のドレッシング和え みかん缶 429 3.2	ごはん すまし汁(麩・かいわれ) チキンカツ 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え 漬物 527 3.1	ごはん 中華スープ(もやし・わかめ) 豆腐の旨煮 シューマイ かぼちゃサラダ パイン缶 545 3.5	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・えのき) ツナサラダ 福神漬 黄桃缶 529 3.1	A ますのバター醤油焼き B ますの青しそソースかけ ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) 田舎煮 ほうれん草のお浸し カクテル缶 選択A 464 3.7 選択B 485 4.2	ごはん 味噌汁(南瓜・しめじ) 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 464 3.5			
3時	ロールケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 113 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	フルーチェ、紅茶 56 0.2	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	プチドッグブレイン、紅茶 100 0.1	たいやき、ほうじ茶 106 0			
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)			
昼食	ごはん 中華スープ(白菜・わかめ) かに玉風 青梗菜のソテー 春雨サラダ 黄桃缶 エネルギー・塩分 491 3.4	A 豚肉の生姜炒め B 豚肉のカレー風味炒め ごはん 味噌汁(ほうれん草・えのき) ひじき煮 インゲンの胡麻マヨ和え カクテル缶 選択A 527 3 選択B 520 3	菜飯 すまし汁(麩・万葱) 鶏肉の味噌漬け焼き レンコンの煮物 白菜の梅肉和え みかん缶 433 3.8	ごはん 味噌汁(玉葱・もやし) フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 冷奴 漬物 445 3.4	ごはん 玉子スープ(玉子・かいわれ) ハンバーグきのこソース 青梗菜のクリーム煮 花野菜サラダ パイン缶 497 2.9	ごはん すまし汁(豆腐・さや) さばの味噌煮 野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶 516 3.1			
3時	手作り水ようかん、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1	ゼリー、紅茶 73 0.2	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	ピーナッツパン、紅茶 138 0.2	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	パンケーキ、紅茶 87 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。

水無月

「水無月」という名前を持つ6月。地上にたくさん雨が降り、天から水がなくなる季節、という意味が込められています。この月の名前がそのままつけられた「水無月」は、白いういろうにたっぷり小豆をのせた三角形の和菓子。まだ冷蔵庫のなかった時代には、白い三角形の形を「氷」に見立て、暑気払いの願いを込めて「夏越祓」の際に食したと言われています。



* 都合により献立を変更することがあります。