

〇〇7月献立表〇〇

豊玉デイサービス

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 味噌汁(芋・揚げ) 鶏肉の梅香焼き 大根の田舎煮 キャベツの和え物 パイン缶 エネルギー・塩分 451 3.1	ごはん 卵スープ(卵・にら) マーボー豆腐 インゲンの炒め煮 もやしのナムル 漬物 459 3.1	A さわらの味噌マヨ焼き B さわらの胡麻味噌焼き ごはん すまし汁(麩・万葱) 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え みかん缶 選択A 455 3.2 選択B 440 3.4	ごはん 味噌汁(南瓜・かいわれ) 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 512 3.6	枝豆ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) たらの野菜あんかけ 里芋のおかか煮 ブロッコリーサラダ カクテル缶 479 3.6	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ チンゲン菜のごま酢和え パイン缶 473 3.4
3時	プチドッグブレーン、紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	たいやき、ほうじ茶 106 0	ロールケーキ、紅茶 113 0	フルーチェ、紅茶 56 0.2	くずまんじゅう、ほうじ茶 48 0	七夕星ゼリー、紅茶 72 0
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	ごはん 中華スープ(もやし・にら) 五目豆腐 キャベツの炒め物 春雨サラダ みかん缶 エネルギー・塩分 497 3.3	A ますの青しそソースかけ B ますのタルタルソースかけ ごはん 味噌汁(白菜・揚げ) カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え カクテル缶 465 3.8 543 3.3	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・椎茸) ミモザサラダ 福神漬け 黄桃缶 531 3.5	ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) さばの生姜焼き 根菜の煮物 インゲンのドレッシング和え パイン缶 538 3.3	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) かき揚げ 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 漬物 469 3.3	ごはん すまし汁(麩・かいわれ) 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 和風サラダ みかん缶 437 3.2
3時	手作り水ようかん、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1	パンケーキ、紅茶 87 0.2	プリン、紅茶 89 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	クリームパン、紅茶 131 0.2
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	茶飯 味噌汁(もやし・揚げ) 白身フライ 厚焼き玉子 根菜の煮物 小松菜のピーナツ和え カクテル缶 エネルギー・塩分 576 3.9	ゆかりごはん すまし汁(麩・かいわれ) 鶏のから揚げ 厚焼き玉子 根菜の煮物 小松菜のピーナツ和え 黄桃缶 575 3.4	ごはん 味噌汁(南瓜・しめじ) たらのレモン醤油蒸し 春雨とひき肉の炒め物 オクラの和え物 パイン缶 438 3.3	ごはん 中華スープ(小松菜・えのき) 豚肉の焼肉だれ炒め さつま芋の甘煮 もやしの中華和え 漬物 496 2.9	A 和風ハンバーグ B ハンバーグデミグラスソース ごはん 卵スープ(卵・葱) 野菜炒め カリフラワーのサラダ みかん缶 選択A 489 3.9 選択B 511 3.6	ごはん 味噌汁(玉葱・麩) さわらの柚子庵焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の磯和え 黄桃缶 427 3.2
3時	アイスクリーム、紅茶 エネルギー・塩分 104 0.2	アイスクリーム、紅茶 104 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	フルーチェ、紅茶 56 0.2	ロールケーキ、紅茶 113 0
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	豚玉丼 味噌汁(里芋・葱) レンコンの金平 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 500 3.5	ごはん 味噌汁(キャベツ・えのき) さばの塩焼き ぜんまいの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 カクテル缶 526 3.9	ごはん 中華スープ(小松菜・コーン) ホイコーロー シューマイ もやしサラダ みかん缶 479 2.8	A 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ B 鶏肉の唐揚げおろしソースかけ ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 小松菜の煮浸し 大根のしそ和え 黄桃缶 選択A 512 3.2 選択B 464 3.4	ごはん すまし汁(麩・わかめ) かれいの煮付け なすとピーマンの味噌炒め 白菜の梅肉和え パイン缶 426 3	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え カクテル缶 498 3
3時	ゼリー、紅茶 エネルギー・塩分 72 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	メープルプチケーキ、紅茶 104 0.2	プチドッグブレーン、紅茶 100 0.1	たいやき、ほうじ茶 106 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2
	30(月)	31(火)				
昼食	A たらのムニエル B たらのピカタ ごはん コンソメスープ(白菜・しめじ) ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ みかん缶 選択A 438 2.9 選択B 480 2.9	ごはん 味噌汁(もやし・揚げ) 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツの甘酢和え 黄桃缶 459 3.7				
3時	ショコラブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3	手作り水ようかん、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1				

七夕

織り姫と彦星の逢瀬の日として知られる七夕。1年に1度だけ、天の川を渡ることが許される2つの星にあやかり、恋愛成就の願いを込めた短冊を笹に吊るして祈りを捧げる「星まつり」が、現在でも全国各地で華やかに行われています。また、機織りや芸能事上手な織り姫にならって、お裁縫や琴弾きの上達を願う日としても知られています。

そうめん

七夕のごちそうとして知られるそうめん。昔の人は、織り姫と縁の深い「糸」に見立てて、細いそうめんを飾っていたそうです。七夕の意匠とされる緑豊かな笹の葉や梶の葉、星形に切った野菜類などを添えて、彩り豊かに旬の素材を盛り付けます。



*都合により献立を変更することがあります。