

〇〇 6 月 献 立 表 〇〇

豊玉デイサービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 443 2.8	ごはん 《岩手郷土料理》ひつつみ 帆立風味と青梗菜のﾐｽﾀｰ炒め 冬瓜の玉子あん 菜の花酢味噌かけ カクテル缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 442 3.8	A さばの塩焼き B さばの南部焼き ごはん 味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え パイン缶 選択A 442 3.1 選択B 451 2.6	ごはん コンソメスープ 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 436 2.5	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩だれ 南瓜甘煮 青梗菜の磯和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 479 3.1	ごはん 玉子スープ ハンバーグきのこソース 青梗菜のソテー (リクエストメニュー)マカロニサラダ パイン缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 534 3.3
3時	クリームパン・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 131 0.1	まんじゅう・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0.1	ゼリー・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 73 0	手作り水ようかん・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0.1	バウムクーヘン・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 135 0.2	まんじゅう・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げと豚肉のﾐｽﾀｰ炒め さつま芋のﾚﾓﾝ煮 青梗菜のナムル みかん缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 540 2.5	ゆかりごはん 味噌汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 468 3.1	ごはん 味噌汁 親子煮 小松菜ときのこの炒め物 大根サラダ 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 450 2.1	ごはん コンソメスープ チキンソテークリームソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ カクテル缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 513 2.4	ごはん すまし汁 とり天 ぜんまいの煮物 カリフラワーのﾄﾚ和え 黄桃缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 530 2.5	ごはん 味噌汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 443 1.9
3時	まんじゅう・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0	メープルケーキ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 104 0.2	チョコパン・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 133 0.1	たいやき・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 87 0.2	プリン・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 89 0
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 かれの野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え みかん缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 388 2.2	ごはん すまし汁 チキンカツ 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 510 3	ごはん 中華スープ 豆腐の旨煮 シューマイ かぼちゃサラダ パイン缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 531 3.5	(リクエストメニュー)カレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 黄桃缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 529 3.1	ごはん 味噌汁 ますのバター醤油焼き 田舎煮 ほうれん草のお浸し カクテル缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 446 4.5	ごはん 味噌汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 442 2.5
3時	ロールケーキ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 113 0	まんじゅう・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0.1	フルーチェ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 56 0.2	ショコラケーキ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 107 0.3	プチドック・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 100 0.1	たいやき・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 106 0
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	散らし寿司 すまし汁 夏野菜の炊き合わせ モロヘイヤのさっぱり和え フルーツ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 442 2.5	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 インゲンの胡麻ﾄﾚ和え カクテル缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 469 1.9	ごはん すまし汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 452 2.2	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 冷奴 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 429 2.4	ごはん 中華スープ かに玉風 青梗菜のソテー 春雨サラダ 黄桃缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 418 3.4	ごはん すまし汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 440 2.9
3時	今川焼き・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 88 0	コーヒゼリー・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 91 0	メープルケーキ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 104 0.2	ピーナツパン・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 138 0.2	ゼリー・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 73 0	パンケーキ・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 87 0.2
	29 (月)	30 (火)				
昼食	ごはん 味噌汁 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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 484 3.1	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 インゲンの炒め煮 もやしのナムル 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 457 3.2				
3時	プチドック・紅茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 100 0.1	(リクエストメニュー)ところてん・ほうじ茶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 14 0.5				

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちょう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、白いうら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