

〇〇 9 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食	ごはん すまし汁 かれいのさらさ蒸し じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の磯和え カクテル缶	A チキンソテークリームソース B チキンソテートマトソース ごはん 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 選択A 522 2.7 選択B 430 2.9	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き 切り昆布煮付け カリフラワーのゆかり和え みかん缶	わかめご飯 味噌汁 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 パイ缶	ごはん 中華スープ 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶	
3時	まんじゅう E kcal 70 0	たい焼き E kcal 106 0	チョコパン E kcal 133 0.1	プチドック E kcal 100 0.1	パンケーキ E kcal 87 0.2	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとピーマンの味噌炒め 白菜のゆかり和え パイ缶	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参の金平 漬物	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 《栃木郷土料理》干瓢玉子とじ 大根の甘酢和え みかん缶	(リクエスト)ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬け 黄桃缶	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き ひじき煮 オクラの和え物 カクテル缶	ごはん 味噌汁 メンチカツ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え パイ缶
3時	ショコラケーキ E kcal 107 0.3	ロールケーキ E kcal 113 0	クリームパン E kcal 131 0.1	まんじゅう E kcal 70 0	プチドック E kcal 73 0	ゼリー E kcal 100 0.1
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
昼食	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ 南瓜含め煮 小松菜のドレッシング和え 漬物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のバンバンジーソース 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め みかん缶	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 キャベツの彩りサラダ 黄桃缶
3時	パンケーキ E kcal 87 0.2	手作り蒸しパン E kcal 122 0.2	あんぱん E kcal 131 0	カットケーキ E kcal 102 0.1	カットケーキ E kcal 102 0.1	フルーチェ E kcal 56 0.2
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え パイ缶	ごはん 味噌汁 たらのムニエル さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラのなめたけ和え 黄桃缶	豚丼 味噌汁 大豆と昆布の煮物 ほうれん草の柚子風味和え みかん缶	ごはん すまし汁 ますのバター醤油焼き 切干大根の炒め物 (リクエストメニュー)マカロニサラダ カクテル缶	ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ 青梗菜のナムル 黄桃缶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろろ芋 みかん缶
3時	紅白まんじゅう E kcal 139 0.1	ゼリー E kcal 73 0	たいやき E kcal 106 0	まんじゅう E kcal 70 0.1	プチドック E kcal 100 0.1	メープルケーキ E kcal 104 0.2
	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
昼食	ごはん すまし汁 親子煮 レンコンの味噌炒め ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 (リクエスト)鱈の竜田揚げ 冬瓜のくず煮 インゲンの胡麻酢和え カクテル缶	きのこうどん 玉子巻 小松菜の辛子マヨ和え カクテル缶			
3時	ショコラケーキ E kcal 107 0.3	プリン E kcal 89 0	パンケーキ E kcal 87 0.2			

彼岸は、自分を見つめなおす1週間

お彼岸は、ご先祖様を供養するだけの期間ではありません。お彼岸は、自分自身がよりよく生きるための方法を実践する期間でもあります。

仏教では、悟りに至るため励むべき6つのことである、「六波羅蜜」(ろくはらみつ)というものがあります。

六波羅蜜とは、
布施:見返りを求めない施しをすること
持戒:ルールを守り、自分自身を戒めること
精進:絶え間なく努力をすること
忍辱(にんにく):短気にならず、忍耐をすること
禪定(ぜんじょう):こころを落ち着かせ、反省をすること
智慧:上の五つをふまえ、物事の道理を見極めること

この六波羅蜜を1つ1つ実践する日がお彼岸の期間というわけです。

お彼岸の1週間には、中日を除いた6日間のあいだは六波羅蜜に1つずつ取り組み、中日にはご先祖さまに感謝をします。



* 都合により献立を変更することがあります