

〇〇 7 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

						1 (金)		2 (土)	
昼食						<リクエスト>ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃのサラダ フルーツ E kcal 501 2.5	ごはん すまし汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 オクラの酢味噌和え 漬物 E kcal 425 3.5		
3時						シュークリーム E kcal 100 0.1	まんじゅう E kcal 70 0.1		
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)			
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え 漬物 E kcal 518 3.1	ごはん 中華スープ かに玉風 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物 E kcal 419 3	ごはん 味噌汁 <宮崎県郷土料理>チキン南蛮 じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 漬物 E kcal 583 2.4	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ 青梗菜のゴマ酢和え カクテル缶 E kcal 459 3.1	ごはん すまし汁 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 漬物 E kcal 384 3.2	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 野菜炒め 大根サラダ 漬物 E kcal 446 3.1			
3時	クリームコンフェ E kcal 94 0.1	クレープ E kcal 101 0.1	どらやき E kcal 117 0.2	水ようかん E kcal 67 0	蒸しケーキ E kcal 96 0.1	おはぎ E kcal 71 0			
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)			
昼食	ごはん 中華スープ 五目豆腐 キャベツの炒め物 春雨サラダ 漬物 E kcal 457 3.5	A 鶏肉の唐揚げソース B 鶏肉の唐揚げレモンソース ごはん 味噌汁 小松な煮浸し 大根のしそ和え 漬物 選択A 466 3.5 選択B 421 3.2	ごはん 卵スープ ハンバーグデミグラスソース 青梗菜のソテー カリフラワーのサラダ フルーツ E kcal 434 3.8	ごはん 味噌汁 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 漬物 E kcal 422 3	ごはん 味噌汁 さわらのレモン醤油蒸し じゃが芋の炒め物 ほうれん草の磯和え 漬物 E kcal 427 3.7	ごはん コンソメスープ 豚肉カレー風味炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ E kcal 421 2.7			
3時	プチドック E kcal 112 0.2	まんじゅう E kcal 69 0	プリン E kcal 92 0.1	バウムクーヘン E kcal 135 0.2	ショコラブチケーキ E kcal 107 0.3	フルーチェ E kcal 54 0.2			
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)			
昼食	ごはん 味噌汁 ますのタルタルソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え フルーツ E kcal 521 3.7	<リクエスト>カレーライス コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬 みかん缶 E kcal 484 3.9	A たら甘酢あんかけ B たらきのこソース ごはん コンソメスープ 南瓜甘煮 和風サラダ みかん缶 選択A 382 3.4 選択B 381 3.4	ビビンバ丼 味噌汁 レンコンの金平 青梗菜の辛子マヨ和え パイン缶 E kcal 445 3.1	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ 漬物 E kcal 399 3.1	ごはん 味噌汁 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 漬物 E kcal 428 3.9			
3時	おはぎ E kcal 71 0	ゼリー E kcal 73 0	クレープ E kcal 101 0.1	フルーチェ E kcal 54 0.2	まんじゅう E kcal 70 0.1	パンケーキ E kcal 85 0.2			
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)			
昼食	ごはん 中華スープ ホイコーロー シューマイ もやしサラダ 漬物 E kcal 449 2.7	枝豆ご飯 味噌汁 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 漬物 E kcal 450 3.7	ごはん 味噌汁 <リクエスト>かき揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 漬物 E kcal 467 3.7	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンの煮物 オクラの和え物 漬物 E kcal 396 3.2	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め さつま芋の甘煮 もやしの中華和え パイン缶 E kcal 491 2.7	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 野菜炒め 卵豆腐 黄桃缶 E kcal 474 4.3			
3時	メープルプチケーキ E kcal 104 0.2	今川焼き E kcal 87 0	ショコラブッセ E kcal 99 0	蒸しケーキ E kcal 96 0.1	クレープ E kcal 101 0.1	モンブラン E kcal 152 0			

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折りを捧げる「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、七夕のごちそうとしてそうめんが親しまれています。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。

<宮崎県郷土料理>チキン南蛮

今や宮崎県民のソウルフードとも言われるチキン南蛮ですが、もともとは昭和時代に宮崎県に存在した洋食店の贈り物だったものが始まりとされています。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らのもたらした食文化の中に「南蛮漬け」があり、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるもので、これに鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。



* 都合により献立を変更することがあります