

〇〇 9 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

			1 ( 木 )	2 ( 金 )	3 ( 土 )	
昼食			〈リクエスト〉ぶっかけうどん 小松菜の辛し和え 竹輪の磯部揚げ カクテル缶  I kcal 塩分 429 2.5	ごはん 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え 漬物  I kcal 塩分 414 3.6	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  I kcal 塩分 482 3	
3時			まんじゅう I kcal 塩分 69 0	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	りんごのタルト I kcal 塩分 120 0.1	
	5 ( 月 )	6 ( 火 )	7 ( 水 )	8 ( 木 )	9 ( 金 )	
昼食	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 みかん缶  I kcal 塩分 479 2.4	A タラの野菜あんかけ B タラのトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 おくらの和え物 漬物  選択A 390 3.4 選択B 375 3.8	ごはん 味噌汁 〈沖縄県郷土料理〉ミヌダル (豚黒ゴマ蒸) 人参シリシリ ブロッコリーサラダ みかん缶  I kcal 塩分 529 3	ごはん 味噌汁 肉豆腐 もやしとにらの中華炒め カリフラワーのゆかり和え 漬物  I kcal 塩分 403 3.6	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 とろろ芋 漬物  I kcal 塩分 448 3.7	ごはん 中華スープ 生揚げの中華炒め 水ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶  I kcal 塩分 525 3.2
3時	メープルブチケーキ I kcal 塩分 104 0.2	生チョコケーキ I kcal 塩分 112 0	おはぎ I kcal 塩分 71 0	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	プチドック I kcal 塩分 112 0.2
	12 ( 月 )	13 ( 火 )	14 ( 水 )	15 ( 木 )	16 ( 金 )	
昼食	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  I kcal 塩分 538 4.1	炊き込み御飯 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  I kcal 塩分 584 4.6	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  I kcal 塩分 538 4.1	A 蒸し鶏のバンバンソース B 蒸し鶏のタルタルソース ごはん 味噌汁 山菜煮 白菜のゆかり和え 漬物  選択A 336 3.2 選択B 400 2.9	ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草の磯和え パイ缶  I kcal 塩分 545 3.4	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物  I kcal 塩分 429 3.1
3時				今川焼き I kcal 塩分 87 0	フルーチェ I kcal 塩分 54 0.2	クリームコンフェ I kcal 塩分 94 0.1
	19 ( 月 )	20 ( 火 )	21 ( 水 )	22 ( 木 )	23 ( 金 )	
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ピーマンのピリ辛炒め 大根の甘酢和え 漬物  I kcal 塩分 407 2.9	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切り昆布煮付け オクラの和え物 黄桃缶  I kcal 塩分 410 4	ごはん 味噌汁 鱈の竜田揚げ 南瓜含め煮 インゲンの胡麻酢和え 漬物  I kcal 塩分 491 3	ごはん 味噌汁 秋刀魚塩焼き さつま揚げと白菜の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物  I kcal 塩分 513 3.7	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときこの炒め物 もやしサラダ 漬物  I kcal 塩分 421 2.7	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え 漬物  I kcal 塩分 394 3
3時	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	バウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	ところてん I kcal 塩分 10 0.5	ショコラブチケーキ I kcal 塩分 107 0.3	ゼリー I kcal 塩分 73 0.1
	26 ( 月 )	27 ( 火 )	28 ( 水 )	29 ( 木 )	30 ( 金 )	
昼食	(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 フルーツ  I kcal 塩分 486 3.3	ごはん 玉子スープ メンチカツ 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 漬物  I kcal 塩分 460 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ 漬物  I kcal 塩分 476 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物  I kcal 塩分 440 3.6	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅かつお和え 漬物  I kcal 塩分 408 3.2	
3時	プリン I kcal 塩分 92 0.1	クリームコンフェ I kcal 塩分 94 0.1	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	エクレア I kcal 塩分 107 0.1	まんじゅう I kcal 塩分 69 0	

敬老の日

長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

〈沖縄県郷土料理〉ミヌダル

ミヌダルは、豚のロース肉の薄切りに黒ゴマだれをまぶして蒸しあげたもので、真っ黒な仕上がりが「黒肉(クルジン)」とも呼ばれます。蒸すことで脂身が落ちるため、見た目に反して味はあっさりしていますが、イカ墨を加えてより黒く、コクを出して仕上げることもあります。琉球王国時代から高級料理の一つとされ、重詰料理、東道盆(トウダーブン)、祝料理として食べられており、冷めても味が変わらず、蒸し直しがよく利点があるようです。



\* 都合により献立を変更することがあります