

富士見台デイサービスセンター6月献立表

今月の郷土料理

【秋田県】

今月は秋田の郷土料理です。「納豆汁」と「いぶりがっこ」の二品になります。

秋田は納豆発祥の地で、昔から納豆作りが盛んに行われていたそうです。販売用だけではなく、自家用に作る家も多かったそうです。

「納豆汁」は秋田の内陸部でよく食べられている郷土料理で、中に入れる具材は地域や

家庭によってさまざまですが、山菜やきのこ、里芋に油揚げ

豆腐などが入るそうです。納豆はすり鉢ですりつぶした

ものを使用したり、ひきわり

だったりといろいろです。今回、納豆はひき割りを使い

里芋と油揚げ、きのこを加えたもののみしてみました。

もう一品、いぶりがっこは内陸南部地方に伝わる、野菜を

(主に大根) 燻煙乾燥させて作る漬物で、囲炉裏の上に

吊るし、燻製にしてから米糠と塩で漬けたものです。

囲炉裏火の煙で燻されるため表面は茶色っぽく、味も燻製の香りがついた独特の味が

します。

郷土料理



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	
朝食	ご飯 肉団子スープ 餅の南蛮漬 もやし炒め 茄子の香味和え マンゴー	ご飯 味噌汁 小松菜 鶏の照り焼き 炒り豆腐 枝豆とオクラの和え物 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 絹さや 白身魚フライ 五目ひじき煮 海老とブロッコリーのサラダ 白桃缶	ご飯 トマトと卵のスープ ハンバーグ ジャーマンポテト シーフード'サラダ' 黄桃缶	赤米 とうがん汁 小ヨリ鯛の味噌粕漬焼き 切干大根煮 ほうれん草土佐和え オレンジ	ご飯 味噌汁 南瓜 豚肉のマヨボン炒め がんもの煮物 いんげんの和え物 洋梨缶	
3時	黒蜜蒸しパン エネルギー 702kcal	豆乳プリン エネルギー 670kcal	ドーナツ エネルギー 764kcal	かぼちゃプリン エネルギー 796kcal	ピーナッツパン エネルギー 653kcal	薄皮まんじゅう エネルギー 625kcal	
朝食	うめちりご飯 味噌汁 なめこ 鶏の梅しそ照り焼き 初夏の炊き合わせ 大根と豆苗の梅和え みかん缶	[A] 餅の利休焼 [B] やわらかとんかつ 枝豆ご飯 味噌汁 もやし 高野豆腐含め煮 野菜たっぷりサラダ りんご缶	ご飯 ピシソワーズ ポークチャップ ほうれん草のソテー スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 絹さや ほっけの塩焼き 鶏ごぼう 人参サラダ キウイフルーツ	ご飯 中華スープ 青梗菜 回鍋肉風 海老しゅうまい 春雨サラダ パイナップル	ひじきご飯 味噌汁 ほうれん草 干草焼 冬瓜の蟹あんかけ 三色煮豆 白桃缶	
3時	エネルギー 521kcal	[A]エネルギー662kcal [B]エネルギー639kcal	エネルギー 730kcal	エネルギー 695kcal	黒糖まんじゅう エネルギー 680kcal	白あんぱん エネルギー 669kcal	
朝食	ご飯 けんちん汁 鯛の味噌マヨ焼き 里芋と豚肉の旨煮 揚げ茄子の浸し 黄桃缶	シーフードカレー 豆腐のスープ マカロニサラダ 福神漬 みかん缶	雑穀ご飯 春雨スープ 太刀魚の甘酢あんかけ 青梗菜オイスター炒め もやしのごま酢和え バナナ	[A] 鶏の唐揚げ [B] 鱈の唐揚げみぞれあん ご飯 味噌汁 生揚げ 野菜とお麩の卵とじ オクラのおかか和え りんご缶	ご飯 豚汁 プリの照り焼き 筑前煮 ブロッコリーゴママヨ和え フルーツポンチ	ご飯 納豆汁(秋田県) 鯉の塩焼き きんぴらごぼう いぶりがっこ(秋田) オレンジ	
3時	ロールケーキ エネルギー 675kcal	クリームあんみつ エネルギー 737kcal	クリームパン エネルギー 777kcal	吹雪まんじゅう [A]エネルギー674kcal [B]エネルギー642kcal	コーヒゼリー エネルギー 720kcal	グレーゼリー エネルギー 570kcal	
朝食	夏野菜カレー 野菜スープ グリーンサラダ 福神漬 パイナップル	ご飯 味噌汁 絹さや カレーの煮付け 里芋そぼろあんかけ 漬物 ハネージュメロン	ご飯 味噌汁 小松菜 松風焼き 大根の蟹あんかけ オクラと山芋の梅和え 洋梨缶	麦ご飯 中華スープ もやし 麻婆茄子 そら豆と卵の炒め物 華風和え マンゴー	ご飯 味噌汁 南瓜 鶏肉の香味揚げ 根菜の炊き合わせ いんげんピーナツ和え りんご缶	[A] 餅のラビゴットソース [B] はんぺんチーズフライ ご飯 たまごスープ チリコンカン 大根とツナのサラダ フルーツポンチ	
3時	ミルクプリン エネルギー 717kcal	バームクーヘン エネルギー 595kcal	キャラットゼリー エネルギー 599kcal	ケーキ エネルギー 708kcal	ケーキ エネルギー 770kcal	ケーキ [A]エネルギー821kcal [B]エネルギー786kcal	
朝食	とうもろこしご飯 味噌汁 生揚げ BBQチキン 人参たらこ炒め 漬物 バナナ	[A] 豚肉の青椒風 [B] あじフライ ご飯 ワカメスープ 海老とブロッコリーの塩炒め 棒々鶏サラダ マンゴー					
3時	プッセ(コーヒー) エネルギー 631kcal	パンプディング [A]エネルギー738kcal [B]エネルギー700kcal					

都合により献立を変更する場合がございます。
予めご了承ください。