



富士見台デイサービスセンター7月献立表



今月の郷土料理

[山形県]

今月は山形県の郷土料理で「孟宗汁」(もうそうじる)「芋煮」、「だし」の3品です。孟宗汁は庄内地方に初夏の訪れを告げる郷土料理で、代表的な筍のひとつ、孟宗竹のお味噌汁です。孟宗竹は早春に九州から出はじめ徐々に北へと向かい、5月頃から庄内地方で最後の旬を迎えます。筍の他に椎茸や油揚げなどを入れ酒粕と味噌で調味したものです。山形では稲の実る頃に食べる芋煮風習があります。親しい人達が屋外で大きな鍋を囲みながら、里芋の入った煮物を楽しむ郷土料理で、いも煮会と呼ばれています。牛肉を加えた醤油味で河原で楽しむのが内陸スタイル。豚肉、味噌味で海辺で作るのが庄内スタイルとされています。今回は牛肉を使用し、醤油ベースの味付けにしました。内陸スタイルをご賞味ください。「だし」は山形の家庭には欠かせない夏の食卓の定番で、茄子、胡瓜、みょうが、大葉などの夏野菜を細かく刻み、そこに納豆やオクラ、昆布といったネバネバ系を加え、醤油や麵つゆをかけただけのシンプルな一品。なぜ「だし」か、名前の由来はわからないそうです。

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食 3時	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。		ドライカレー スパゲティサラダ 温泉卵 フルーツポンチ	ゆかりご飯 豚汁 カレーの煮付け 切干大根煮 枝豆とオクラの和え物 パイン缶	ご飯 味噌汁 生揚げ 鯖の南部焼 里芋の含め煮 和風サラダ 黄桃缶	ご飯 冬瓜の中華スープ 麻婆豆腐 アスパラとエビのマヨ炒め 胡瓜の中華風和え オレンジ ドーナツ
	6	7	8	9	10	11
	枝豆ご飯 そうめん汁 蒸し鶏 南瓜の煮物 ところてん フルーツポンチ	七夕散らし寿司 そうめん汁 冬瓜エビあんかけ ひじきサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 わかめ ほっけの塩焼き 筑前煮 ほうれん草ピーナッツ和え みかん缶	ひじきご飯 味噌汁 生揚げ 干草焼 揚げ茄子の浸し 三色煮豆 洋梨缶	[A] タンドリーチキン [B] 白身魚の香草ハン粉焼き ご飯 トマトとセロリのスープ ほうれん草のソテー シーフードサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 ほうれん草 鮭フライ きんぴらごぼう ブロッコリーゴママヨ和え 白桃缶
3時	七夕ゼリー エネルギー 665kcal	七夕ゼリー(ソーダ) エネルギー 556kcal	ロールケーキ エネルギー 677kcal	黒蜜蒸しパン エネルギー 721kcal	ミルクプリン [A]エネルギー743kcal [B]エネルギー637kcal	黒糖まんじゅう エネルギー 652kcal
昼食 3時	13	14	15	16	17	18
	ご飯 ミネストローネ チーズハンバーグ アスパラソテー ポテトサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 なめこ 赤魚の粕漬焼き 里芋そぼろあんかけ オクラの和え物 黄桃缶	[A] カニ玉甘酢あんかけ [B] あじフライ うめちりご飯 肉団子のスープ 中華風肉じゃが ナムル 洋梨缶	ご飯 味噌汁 大根 鶏の照り焼き 人参たらこ炒め 茄子の生姜醤油和え オレンジ	ご飯 味噌汁 小松菜 豚肉とごぼうの炒め物 エビと野菜の卵とじ 漬物 りんご缶	夏野菜カレー 野菜スープ グリーンサラダ 福神漬 パイン缶
	3時	ミルクかん エネルギー 760kcal	クリームあんみつ エネルギー 572kcal	白あんぱん [A]エネルギー716kcal [B]エネルギー726kcal	もみじまんじゅう エネルギー 649kcal	プリン エネルギー 649kcal
昼食 3時	20	21	22	23	24	25
	ご飯 孟宗汁(山形県) カレーの蒲焼 芋煮(山形県) だし(山形県) 洋梨缶	ご飯 野菜のスープ チキンチーズ焼き スパゲティソテー 野菜たっぷりサラダ みかん缶	ご飯 清汁 はんぺん 太刀魚の香味味噌焼き 高野豆腐含め煮 漬物 すいか	ご飯 ワカメスープ 豚肉の青椒風 海老しゅうまい もやしのごま酢和え マンゴー	[A] メンチカツ [B] 鯖の竜田揚げ ご飯 味噌汁 大根 鶏ごぼう オクラとじゃこの和え物 パイン缶 ミルクくずもち	麦ご飯 味噌汁 豆腐 松風焼き とろろ いんげん生姜醤油和え 黄桃缶
	3時	ケーキ エネルギー 747kcal	ケーキ エネルギー 775kcal	ケーキ エネルギー 757kcal	バームクーヘン エネルギー 706kcal	[A]エネルギー688kcal [B]エネルギー770kcal
昼食 3時	27	28	29	30	31	
	[A] 鯖の南部焼 [B] やわらかとんかつ ご飯 味噌汁 茄子 蓮根とひじきの炒め煮 オクラのポン酢和え りんご缶	ご飯 春雨スープ 白身魚フライ 青梗菜オイスター炒め 中華風酢の物 オレンジ	ご飯 味噌汁 絹さや 鶏の生姜焼き ゴーヤチャンプルー 切干大根のマリネ 白桃缶	ご飯 ピソソワース 鯛のカレムニエル チリコンカン ごぼうサラダ フルーツポンチ	雑穀ご飯 中華スープ 椎茸 ブルコギ風 ニラ玉 華風和え マンゴー	
	3時	薄皮まんじゅう [A]エネルギー662kcal [B]エネルギー670kcal	クリームパン エネルギー 700kcal	おやつ選択 エネルギー 648kcal	コーヒーゼリー エネルギー 732kcal	人形焼き エネルギー 713kcal