

# 富士見台デイサービスセンター8月献立表

## 今月の郷土料理

### [福島県]

今月は福島県の郷土料理です。「こづゆ」と「ひきないり」という郷土料理をご紹介します。「こづゆ」は会津の代表的な郷土料理で、手塩皿といわれる浅めの小さい朱塗りの椀に盛られることから「こじゅうのつゆ」となり、それが訛って「こづゆ」になったのではないかとされています。元々は武家料理であったと言われており、それが庶民が口にできる様になり、祭りや祝い事の晴れ食として、また冠婚葬祭時の膳にも必ず付く伝統食となりました。干し貝柱でだしをとり、塩や醤油で味付けをします。具材は、里芋、人参、豆麩、木耳、糸こんにゃくに旬の野菜や青味を入れます。「ひきないり」は、福島のだの家庭でもごく一般的に食べられています。大根、人参、油揚げを砂糖と醤油で炒め煮にした優しい味のおかずです。ひきないりの「ひきな」とは、大根や人参の千切りのことを言い、名前の由来はそこからきているようです。生の大根でも干し大根でも、どちらでもいいそうで、今回は干し大根の千切りを使って作ってみました。

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。

	月	火	水	木	金	土
屋敷						菜飯 味噌汁 なめこ 揚げ豆腐 茄子のなべし風 人参サラダ バナナ パンプディング エネルギー 697kcal
3日						
屋敷	3	4	5	6	7	8
	ご飯 味噌汁 もやし 松風焼き ひじき煮 漬物 みかん缶	[A] カレイの香草パン粉焼き [B] ビーマン肉詰め ご飯 豆腐のスープ スパゲティソテー 大根とツナのサラダ 黄桃缶 プリン	ひつまぶし風 清汁 麩 薬味 冬瓜エビあんかけ オクラとささみの小鉢 フルーツポンチ	ご飯 春雨スープ 鯉の南蛮漬 ニラ玉 ナムル マンゴー	ご飯 味噌汁 麩 白身魚フライ 筑前煮 いんげんピーナツ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 モロヘイヤ 鶏の照り焼き ビーマンじゃこ炒め 南瓜サラダ りんご缶
3日	ドーナツ エネルギー 657kcal	[A] エネルギー-681kcal [B] エネルギー-740kcal	豆乳くずもち エネルギー 620kcal	チョコパン エネルギー 744kcal	黒糖カステラ エネルギー 677kcal	チーズ蒸しパン エネルギー 705kcal
屋敷	10	11	12	13	14	15
	ご飯 ミネストローネ 鱈のチーズムニエル ジャーマンポテト ミモザサラダ バイン缶	ゆかりご飯 味噌汁 油揚げ ほっけの塩焼き 里芋そばろあんかけ ほうれん草しらす和え みかん缶	ご飯 中華スープ もやし 家常豆腐 春雨の酢の物 三色煮豆 マンゴー	[A] カレイの蒲焼 [B] 牛肉とごぼうの炒め物 ご飯 味噌汁 なめこ 大根の蟹あんかけ モロヘイヤのお浸し オレンジ	夏野菜カレー 千切り野菜のスープ 海老とブロッコリーのサラダ 福神漬 フルーツポンチ	ご飯 けんちん汁 鯉のもろみ焼き 炒り鶏 ほうれん草土佐和え 白桃缶
3日	キャロットゼリー エネルギー 685kcal	フルーチェ(ピーチ) エネルギー 560kcal	ピーチゼリー エネルギー 630kcal	[A] エネルギー-578kcal [B] エネルギー-603kcal	エネルギー 682kcal	ほうじ茶プリン エネルギー 679kcal
屋敷	17	18	19	20	21	22
	ご飯 味噌汁 大根 豚肉とごぼうの炒め物 炒り豆腐 花野菜サラダ 黄桃缶	雑穀ご飯 こづゆ(福島県) プリの照り焼き ひきないり(福島県) 漬物 白桃缶	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 山芋の梅和え バナナ	シーフードカレー たまごスープ 野菜たっぷりサラダ 福神漬 フルーツポンチ	赤米 中華スープ 豆腐 餃子・焼売 ナスとピーマンの中華風炒め ひじきサラダ みかん缶	[A] 豚肉キム子味噌炒め [B] 麩の味噌マヨ焼き ご飯 清汁 麩 根菜の炊き合わせ ブロッコリーとささ身のドレ和え マンゴー ケーキ
3日	黒蜜蒸しパン エネルギー 754kcal	ミルクプリン エネルギー 670kcal	すいか エネルギー 567kcal	すいか エネルギー 675kcal	ケーキ エネルギー 768kcal	[A] エネルギー-697kcal [B] エネルギー-703kcal
屋敷	24	25	26	27	28	29
	ご飯 中華スープ ニラ あじフライ 青梗菜オニオン炒め もやしのごま酢和え マンゴー	[A] BBQチキン [B] サモンプライ ご飯 味噌汁 絹さや 人参たらこ炒め カリフラワーの甘酢 バナナ	ハヤシライス 野菜スープ プチグラタン シーフードサラダ フルーツポンチ	わかめご飯 沢煮碗 干草焼 里芋のごま味噌煮 揚げ茄子おかがまぶし 黄桃缶	ご飯 味噌汁 なめこ 赤魚の粕漬焼き 鶏じゃが 山吹和え 白桃缶	ご飯 肉団子のスープ 太刀魚の甘酢あんかけ エビとアスパラの香味炒め 春雨サラダ みかん缶
3日	かぼちゃプリン エネルギー 694kcal	[A] エネルギー-696kcal [B] エネルギー-692kcal	あんみつ エネルギー 652kcal	黒蜜カステラ エネルギー 661kcal	黒糖ふかし エネルギー 628kcal	おやつ選択 エネルギー 643kcal
屋敷	31					
	枝豆とコーンのご飯 とつがん汁 鮭の南部焼 切干大根煮 ブロッコリー酢味噌和え りんご缶					
3日	もみじまんじゅう エネルギー 683kcal					

郷土料理