

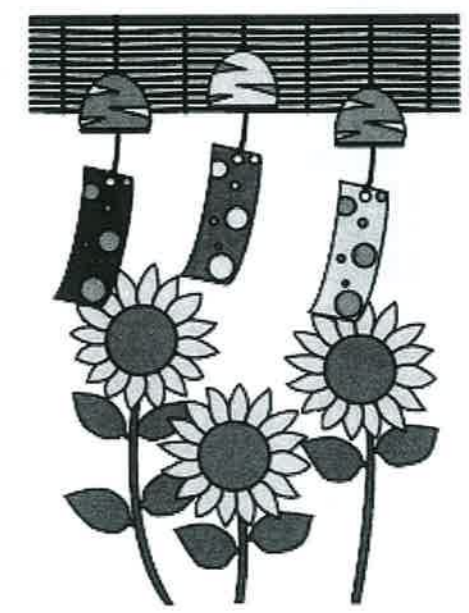
〇〇 8月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)	
昼食	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー 523 kcal	A さわらの胡麻照り焼き B さわらの柚子庵焼き ご飯 味噌汁 山菜煮 大根の昆布和え みかん缶 選択A 478 kcal 選択B 459 kcal	中華丼 わかめスープ シューマイ もやしサラダ パイン缶 503 kcal	焼きそば 太巻き 冷奴 枝豆 豚汁 フルーツポンチ 671 kcal	焼きそば 太巻き 冷奴 枝豆 豚汁 フルーツポンチ 671 kcal	焼きそば 太巻き 冷奴 枝豆 豚汁 フルーツポンチ 671 kcal	3時	手作りおやつ	手作りおやつ	手作りおやつ	すいか 30 kcal
8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)	
昼食	ご飯 中華スープ かに玉風 レンコンのピリ辛炒め 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 531 kcal	ご飯 すまし汁 鯖の煮つけ キャベツの味噌炒め 卵豆腐 漬物 491 kcal	ご飯 味噌汁 松風焼き 里芋のおかか煮 インゲンのドレッシング和え 漬物 576 kcal	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬 フルーツ(オレンジ) 531 kcal	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 463 kcal	A たら葱ソースかけ B 鶏肉の葱ソースかけ ご飯 味噌汁 昆布の炒め煮 大根のゆかり和え 黄桃缶 選択A 435 kcal 選択B 469 kcal	3時	くずまんじゅう 48 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	桃まんじゅう kcal	プリン 76 kcal
15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)	
昼食	かやくご飯 味噌汁 魚の塩焼き(ほっけ) 南瓜含め煮 酢の物 カクテル缶 エネルギー 497 kcal	ご飯 中華スープ なすと豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 582 kcal	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き カリフラワーのクリーム煮 おろし和え フルーツ(バナナ) 507 kcal	A かれいのマヨネーズ焼き B かれいの生姜焼き ご飯 味噌汁 とうがんのそぼろ煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 533 kcal 選択B 439 kcal	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茄子とピーマンの炒め物 もやしとにらのお浸し 漬物 552 kcal	ご飯 卵スープ ハンバーグトマトソース いんげんのおかか煮 コールスローサラダ 漬物 527 kcal	3時	バームクーヘン kcal	ところてん 7 kcal	パンケーキ 73 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal
22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		27(土)	
昼食	A 豚肉の生姜焼き B 魚の生姜焼き(鯖) ご飯 味噌汁 じゃが芋の金平 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 選択A 523 kcal 選択B 520 kcal	たまご丼 味噌汁 もやしの炒め物 ほうれん草の磯和え 漬物 484 kcal	ご飯 味噌汁 白身フライとコロッケ 大根の田舎煮 きゅうりとみょうがの酢の物 漬物 490 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の焼肉だれ焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のおかか和え パイン缶 486 kcal	冷やし中華 シューマイ キャベツのしそ和え みかん缶 454 kcal	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 根菜の炒め煮 白菜の甘酢和え フルーツ(キウイ) 501 kcal	3時	プチドッグブレーン 77 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal	ロールケーキ 89 kcal	フルーチェ 42 kcal
29(月)		30(火)		31(水)						8月	
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げおろしかけ キャベツの炒め物 オクラの梅肉和え 漬物 エネルギー 511 kcal	ご飯 味噌汁 たら沢煮 じゃが芋ベーコン炒め 小松菜の柚子風味和え 黄桃缶 488 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 切り昆布の煮つけ なすの生姜和え 漬物 492 kcal					3時	プリン 76 kcal	バームクーヘン 89 kcal	ゼリー 59 kcal

お盆
古くから先祖様を大切にしてきた日本、先祖の霊が家に戻ってくると言われるお盆の夜には道しるべのために迎え火を焚き、迷わず帰ってこられるように出迎える習慣があります。お座敷には盆棚を設けて季節の野菜や果物、精霊の乗り物であるきゅうりの馬やなすの牛を作って飾り、家族や親戚が集まってにぎやかに過ごします。

精進料理
お盆の時期は野菜だけで作る「精進料理」を食べ、ご先祖様をもてなす習慣があります。伝統的な日本料理の決まりでは、お盆料理は「二汁五菜」。先付、吸い物、刺身、焼き物、煮物、揚げ物、酢の物、汁、ご飯、香の物を揃えるのが基本です。旬の野菜をカラリと揚げた「精進揚げ」をはじめ様々な料理を丁寧に盛り付けます。



1, 2, 3日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。

* 都合により献立を変更することがあります。