

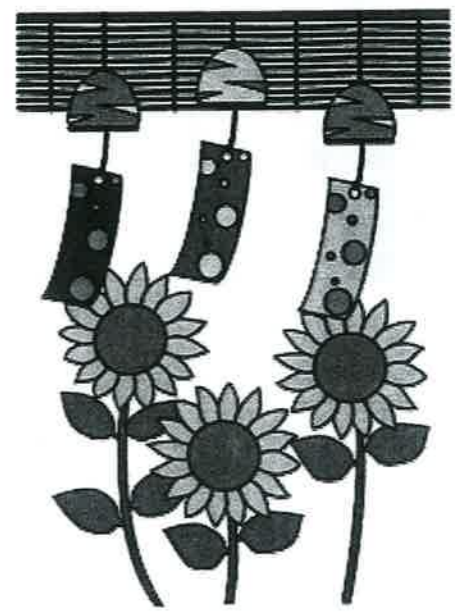
〇〇 8月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
昼食		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 459 kcal 選択B 460 kcal	中華丼 わかめスープ ギョーザ もやしサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 青梗菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 白身フライとコロッケ 田舎煮 きゅうりとみょうがの酢の物 黄桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ひじき煮 なすの生姜和え フルーツ(オレンジ)	
		パンケーキ 87 kcal	ゼリー 73 kcal	バームクーヘン 135 kcal	たいやき 146 kcal	ショコラブチケーキ 107 kcal	
3時	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(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 カクテル缶	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	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 黄桃缶	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 パイン缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え フルーツ(バナナ)	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 みかん缶 選択A 461 kcal 選択B 514 kcal
		エネルギー・塩分 516 kcal	552 kcal	586 kcal	460 kcal	481 kcal	108 kcal
3時	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
昼食		かやくご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜含め煮 酢の物 フルーツ(キウイ)	ご飯 中華スープ なすと豚肉のオイスター炒め さつまいもの甘煮 青梗菜の胡麻ドレ和え 黄桃缶	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 漬物	A かれいのマヨネーズ焼き B かれいのチーズ焼き 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 458 kcal 選択B 425 kcal	ご飯 すまし汁 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め もやしとにらのお浸し パイン缶	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 カクテル缶
		エネルギー・塩分 474 kcal	623 kcal	458 kcal	504 kcal	503 kcal	132 kcal
3時	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
昼食		かやくご飯 味噌汁 鶏肉の焼肉だれ焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 黄桃缶 たこやき	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 野菜炒め 冷奴 みかん缶 たこやき	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつまいものレモン煮 青梗菜のサラダ 漬物 たこやき	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 根菜の煮物 白菜の甘酢和え カクテル缶	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	ご飯 味噌汁 ますの和風ステーキ えんどうと卵の炒め物 大根サラダ 漬物
		エネルギー・塩分 516 kcal	561 kcal	538 kcal	456 kcal	471 kcal	442 kcal
3時	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
昼食		すいか 37 kcal	すいか 37 kcal	すいか 37 kcal	フルーチェ 56 kcal	プテドックプレーン 100 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal
		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	ご飯 味噌汁 たらけ煮 じゃが芋ベーコン炒め 小松菜の柚子風味和え 漬物	A 豚肉の生姜炒め B 鯖の生姜焼き ご飯 味噌汁 金平ごぼう ブロッコリーのドレッシング和え 黄桃缶 選択A 541 kcal 選択B 542 kcal	冷やし中華 シューマイ キャベツのしそ和え フルーツ(オレンジ)		
3時	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
昼食		エネルギー・塩分 515 kcal	413 kcal	541 kcal	480 kcal		
		プリン 108 kcal	メープルブチケーキ 59 kcal	まんじゅう 69 kcal	ゼリー 73 kcal		

お盆
古くからご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。



10、11日は手作りおやつのため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。