

〇〇6月献立表〇〇

練馬デイサービス

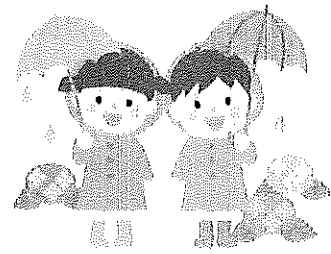
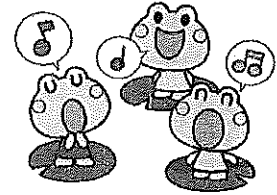
昼食					1(金)		2(土)	
					三色丼 味噌汁 里芋の煮物 白菜の青しそ和え フルーツ(バナナ) エネルギー 487 kcal	A 蒸し鶏のパンパンソース B 鶏肉の梅肉ソースかけ ごはん 中華スープ 春雨のソテー カリフラワーサラダ 漬物 選択A 475 kcal 選択B 453 kcal		
3時	4(月)		5(火)		6(水)		7(木)	
昼食	ごはん すまし汁 さわらの竜田揚げ ふきの土佐煮 インゲンの胡麻味噌和え 漬物 エネルギー 497 kcal		かやくごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 ピーマンのピリ辛炒め 和風サラダ 漬物 445 kcal		野菜ラーメン 冬瓜のかにあんかけ 卵豆腐 フルーツ(キウイ) 420 kcal		A さばの梅風味焼き B 鶏肉の梅風味焼き ごはん 味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え 漬物 選択A 474 kcal 選択B 415 kcal	
3時	プチドッグプレーン 100 kcal		クリームパン 131 kcal		黒糖まんじゅう 70 kcal		ゼリー 73 kcal	
	11(月)		12(火)		13(水)		14(木)	
昼食	A チキンソテークリームソース B チキンソテータルタルソース ごはん コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ カクテル缶 選択A 505 kcal 選択B 492 kcal		ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 切干大根の煮物 白菜のピーナツ和え 漬物 エネルギー 459 kcal		ごはん 味噌汁 親子煮 小松菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 452 kcal		ごはん 中華スープ 生揚げと豚肉のオイスター炒め さつまいものレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 524 kcal	
3時	たいやき 106 kcal		メープルプチケーキ 104 kcal		チョコパン 133 kcal		吹雪まんじゅう 70 kcal	
	18(月)		19(火)		20(水)		21(木)	
昼食	ごはん 味噌汁 かれの野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のドレッシング和え 漬物 エネルギー 414 kcal		ごはん すまし汁 チキンカツ 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え フルーツ(バナナ) 569 kcal		ごはん 中華スープ 豆腐の旨煮 シューマイ かぼちゃサラダ 漬物 523 kcal		カレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 黄桃缶 529 kcal	
3時	シヨコラブケーキ 107 kcal		黒糖まんじゅう 70 kcal		フルーチェ 56 kcal		パンケーキ 87 kcal	
	25(月)		26(火)		27(水)		28(木)	
昼食	ごはん 中華スープ かに玉風 青梗菜のソテー 春雨サラダ 漬物 エネルギー 468 kcal		A 豚肉の生薑炒め B 豚肉のカレー風味炒め ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻マヨ和え 漬物 選択A 513 kcal 選択B 506 kcal		菜飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き レンコンの煮物 白菜の梅肉和え フルーツ(オレンジ) 426 kcal		ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 冷奴 漬物 446 kcal	
3時	パウムクーヘン 135 kcal		ゼリー 73 kcal		ロールケーキ 113 kcal		ピーナツパン 138 kcal	
	29(金)		30(土)		31(日)		1(月)	
昼食	ごはん 玉子スープ ハンバーグきのこソース 青梗菜のクリーム煮 花野菜サラダ パン缶 497 kcal		ごはん すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 漬物 500 kcal		ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのたまごあんかけ もやしとにらの和え物 漬物 446 kcal		ごはん 味噌汁 松風焼き ぜんまいの煮物 カリフラワーのマヨ和え 漬物 515 kcal	
3時	手作りおやつ 100 kcal		手作りおやつ 100 kcal		手作りおやつ 100 kcal		手作りおやつ 100 kcal	

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちよど折り返し地点にあたる日。この半年間の無事を神様に感謝し、あやまちをお祓いて、残り半年間の無病息災を祈る神事が今でもあちこちの神社で行われています。また、昔の日本の暦では、1年の最終日にあたる「大晦日」と並んで大切にされてきた節目の日でもあり、大晦日は「年越し」、この日は「夏越し」と、それぞれ呼び分けられています。

水無月

「水無月」という名前を持つ6月。地上にたくさん雨が降り、天から水がなくなる季節、という意味が込められています。この月の名前がそのままつけられた「水無月」は、白いうるうにたつぷり小豆をのせた三角形の和菓子。まだ冷蔵庫のなかった時代には、白い三角形の形を「氷」に見立て、暑気払いの願いを込めて「夏越祓」の際に食したと言われています。



22、23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。

★★★ 練馬デイサービス6月 栄養価表 ★★★

							1日(金)		2日(土)	
エネルギー							593 kcal		582 kcal	
蛋白質							22.2 g		24.2 g	
脂質							12.8 g		20 g	
糖質							96 g		73.7 g	
塩分							3.7 g		3.3 g	
	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
エネルギー	597 kcal		576 kcal		490 kcal		547 kcal		563 kcal	
蛋白質	21.2 g		25.1 g		22.1 g		21.8 g		22.1 g	
脂質	20 g		11.4 g		8.8 g		14 g		15.7 g	
糖質	78.5 g		87.5 g		77.3 g		79.5 g		82.5 g	
塩分	3 g		3.5 g		4.1 g		3.5 g		2.8 g	
	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
エネルギー	611 kcal	598 kcal	563 kcal		585 kcal		594 kcal		604 kcal	
蛋白質	24.3 g	22.9 g	24.1 g		25.2 g		21.1 g		24.5 g	
脂質	17.3 g	18.4 g	16.5 g		15.8 g		14.6 g		18.7 g	
糖質	87.5 g	83.4 g	76.8 g		83.2 g		93.2 g		81.2 g	
塩分	2.4 g	2.3 g	4 g		3.4 g		2.8 g		3.4 g	
	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
エネルギー	521 kcal		639 kcal		579 kcal		616 kcal		598 kcal	595 kcal
蛋白質	21.5 g		29.7 g		23.6 g		22.5 g		26.3 g	26.6 g
脂質	11.3 g		9.9 g		17.4 g		17.1 g		19.2 g	18.7 g
糖質	80.4 g		106 g		80.1 g		91.4 g		76 g	75.9 g
塩分	3.7 g		3 g		4 g		3.3 g		4 g	4 g
	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
エネルギー	603 kcal		586 kcal	579 kcal	539 kcal		584 kcal		567 kcal	
蛋白質	21 g		22.3 g	22.2 g	22.2 g		21.1 g		19.6 g	
脂質	19.3 g		10.3 g	18.1 g	10.3 g		16.5 g		15.3 g	
糖質	83.1 g		85.2 g	80.6 g	85.2 g		85.3 g		88.4 g	
塩分	3.9 g		3.8 g	3.4 g	3.8 g		3.6 g		2.9 g	
									30日(土)	
エネルギー									600 kcal	
蛋白質									20.4 g	
脂質									22.2 g	
糖質									74.9 g	
塩分									3.4 g	