

〇〇7月献立表〇〇

練馬デイサービス

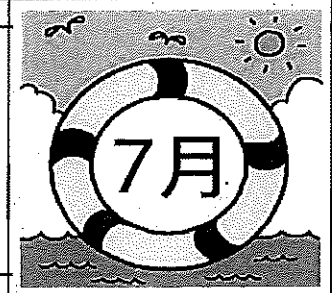
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 大根の田舎煮 キャベツの和え物 漬物 エネルギー・塩分 428 kcal	ごはん 卵スープ マーボー豆腐 インゲンの炒め煮 もやしのナムル 漬物 459 kcal	A さわらの味噌マヨ焼き B 鶏肉の味噌マヨ焼き ごはん すまし汁 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 437 kcal 選択B 420 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草とキノコのソテー とろろ芋 フルーツ(キウイ) 502 kcal	枝豆ごはん 味噌汁 たらの野菜あんかけ 里芋のおかか煮 ブロッコリーサラダ 漬物 465 kcal	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ チンゲン菜のごま酢和え カクテル缶  466 kcal
3時	メープルプテケーキ 104 kcal	たいやき 106 kcal	バームクーヘン 135 kcal	フルーチェ 56 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	ゼリー 72 kcal
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	ごはん 中華スープ 五目豆腐 キャベツの炒め物 春雨サラダ 漬物 エネルギー・塩分 474 kcal	A ますの青しそソースかけ B ますのタルタルソースかけ ごはん 味噌汁 カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え フルーツ(バナナ) 選択A 479 kcal 選択B 557 kcal	カレーライス コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け みかん缶 523 kcal	ごはん 味噌汁 さばの生姜焼き 根菜の煮物 インゲンのドレッシング和え 漬物 512 kcal	ごはん 味噌汁 かき揚げ 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 漬物 469 kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 和風サラダ 漬物 415 kcal
3時	プチドックプレーン 100 kcal	ロールケーキ 113 kcal	プリン 89 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	ショコラプテケーキ 107 kcal	クリームパン 131 kcal
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ごはん 味噌汁 たらのレモン醤油蒸し じゃが芋の炒め物 小松菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 436 kcal	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 青梗菜のソテー 卵豆腐 黄桃缶 467 kcal	ごはん すまし汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 オクラの酢味噌和え 漬物 445 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め さつま芋の甘煮 もやしの中華和え 漬物 498 kcal	A 和風ハンバーグ B ハンバーグデミグラスソース ごはん 卵スープ 野菜炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(オレンジ) 選択A 475 kcal 選択B 497 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の磯和え 漬物 397 kcal
3時	たいやき 106 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	パンケーキ 87 kcal	フルーチェ 56 kcal	ロールケーキ 113 kcal
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	豚玉丼 味噌汁 レンコンの金平 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 エネルギー 500 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 パイン缶 533 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー シューマイ もやしサラダ 漬物 461 kcal	A 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ B さわらの唐揚げ葱ソースかけ ごはん 味噌汁 小松菜の煮浸し 大根のしそ和え 漬物 選択A 489 kcal 選択B 519 kcal	ごはん すまし汁 かれいの煮付け なすとピーマンの味噌炒め 白菜の梅肉和え 漬物 403 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ(バナナ) 523 kcal
3時	ゼリー 72 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	メープルプテケーキ 104 kcal	プチドックプレーン 100 kcal	あんぱん 105 kcal	パンケーキ 87 kcal
	30(月)	31(火)				
昼食	A たらのムニエル B たらのピカタ ごはん コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ みかん缶 選択A 438 kcal 選択B 480 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツの甘酢和え 漬物 447 kcal				
3時	ショコラプテケーキ 107 kcal	バームクーヘン 135 kcal				

七夕

織り姫と彦星の綾瀬の日として知られる七夕。1年に1度だけ、天の川を渡ることが許される2つの星にあやかり、恋愛成就の願いを込めた短冊を笹に吊るして折りを捧げる「星まつり」が、現在でも全国各地で華やかに行われています。また、機織りや芸能事上手な織り姫にならって、お裁縫や琴弾きの上達を願う日としても知られています。

そうめん

七夕のごちそうとして知られるそうめん。昔の人は、織り姫と縁の深い「糸」に見立てて、細いそうめんを飾っていたそうです。七夕の意匠とされる緑豊かな笹の葉や梶の葉、星形に切った野菜類などを添えて、彩り豊かに旬の素材を盛り付けます。



* 都合により献立を変更することがあります。

17日、18日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。

★★★ 練馬ダイサービス7月 栄養価表 ★★★

	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)	
エネルギー	532 kcal		565 kcal		572 kcal	555 kcal	558 kcal		513 kcal		538 kcal	
蛋白質	24.8 g		25.1 g		22.3 g	23.5 g	23.8 g		23.5 g		17.5 g	
脂質	12.7 g		16.9 g		18 g	15.7 g	15.5 g		9.3 g		10.8 g	
糖質	75.3 g		76.3 g		76.3 g	76.2 g	79.4 g		82.6 g		89.5 g	
塩分	3.4 g		3.1 g		3.6 g	3.6 g	3.8 g		3.8 g		3.4 g	
	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
エネルギー	574 kcal		592 kcal	670 kcal	612 kcal		582 kcal		576 kcal		546 kcal	
蛋白質	21.8 g		24.1 g	24.2 g	22.9 g		19.9 g		17 g		25.9 g	
脂質	16.6 g		14.7 g	23.7 g	16.2 g		19.1 g		13.3 g		12.3 g	
糖質	82.5 g		90.4 g	89.5 g	91.6 g		77.9 g		94.9 g		79.7 g	
塩分	3.7 g		3.9 g	3.4 g	3.5 g		3 g		3.6 g		3.6 g	
	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
エネルギー	542 kcal		555 kcal		533 kcal		585 kcal		531 kcal	553 kcal	510 kcal	
蛋白質	23.9 g		22.7 g		14.9 g		24.3 g		19.6 g	19.7 g	23.1 g	
脂質	13.2 g		8.1 g		8.5 g		12.8 g		15.7 g	17.4 g	10.4 g	
糖質	87.7 g		92.9 g		97.8 g		91.2 g		76.7 g	78.6 g	78 g	
塩分	3.8 g		4 g		3.4 g		3.2 g		4.1 g	3.8 g	3.4 g	
	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
エネルギー	572 kcal		603 kcal		565 kcal		589 kcal	619 kcal	508 kcal		610 kcal	
蛋白質	21.4 g		20.3 g		23.2 g		22 g	22.7 g	22.1 g		24.6 g	
脂質	14.4 g		20.5 g		16.9 g		17.3 g	20.1 g	7.9 g		13.3 g	
糖質	85.6 g		80.6 g		78 g		82.7 g	82.8 g	82.1 g		96.8 g	
塩分	3.5 g		4 g		3.2 g		3.4 g	3.4 g	3.2 g		3.2 g	
	30日(月)		31日(火)									
エネルギー	545 kcal	587 kcal	582 kcal									
蛋白質	19.9 g	23.3 g	25.8 g									
脂質	14.7 g	17.5 g	13.8 g									
糖質	82.2 g	83.1 g	84.7 g									
塩分	3.2 g	3.2 g	4.1 g									