

〇〇 8月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
昼食			ごはん すまし汁 松風焼き 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー 480 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げ出し とろろ芋 漬物 524 kcal	ごはん 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き 山菜煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 489 kcal	中華丼 わかめスープ ギョーザ もやしサラダ フルーツ(オレンジ) 488 kcal							
		3時		ロールケーキ 113 kcal	フルーチェ 56 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	プチドックプレート 100 kcal						
		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
昼食		ごはん すまし汁 鯖の煮つけ キャベツの味噌炒め 冷奴 漬物 エネルギー 478 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 インゲンのマヨ和え フルーツ(バナナ) 507 kcal	ごはん 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 495 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 パン缶 518 kcal	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 漬物 461 kcal	A たら梅ソース B たら葱ソース ごはん 味噌汁 春雨のソテー 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 424 kcal 選択B 431 kcal						
		3時	たいやき 106 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal	プリン 89 kcal	パンケーキ 87 kcal	クリームパン 131 kcal	バームクーヘン 135 kcal					
		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
昼食		かやくごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) エネルギー 441 kcal	冷やし中華 シュウマイ 小松菜のサラダ 漬物 516 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツの梅おかか和え 漬物 429 kcal	A さわらの磯辺揚げ B 鶏肉の磯辺揚げ ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 漬物 選択A 486 kcal 選択B 456 kcal	ごはん 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 漬物 463 kcal	ごはん 卵スープ ハンバーグおろしあんかけ カリフラワーのクリーム煮 コールスローサラダ みかん缶 488 kcal						
		3時	プチドックプレート 100 kcal	ゼリー 73 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	ロールケーキ 113 kcal	たいやき 106 kcal					
		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
昼食		A 豚肉のケチャップ炒め B 豚肉の生姜炒め ご飯 味噌汁 里芋の煮物 ブロッコリーの彩りサラダ 漬物 選択A 494 kcal 選択B 503 kcal	たまご丼 すまし汁 もやしの炒め物 ほうれん草の胡麻味噌和え 漬物 484 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え 漬物 473 kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のソテー 南瓜と枝豆のサラダ フルーツ(キウイ) たこやき 547 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル カクテル缶 たこやき 564 kcal	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め 大根の甘酢和え 黄桃缶 たこやき 578 kcal						
		3時	フルーチェ 56 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	パンケーキ 87 kcal	すいか 37 kcal	すいか 37 kcal	すいか 37 kcal					
		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
昼食		ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物 エネルギー 479 kcal	ごはん 味噌汁 かれいのさらさ蒸し じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の磯和え 漬物 413 kcal	A ポークソテークリームソース B たらソテークリームソース ごはん コンソメスープ ブロッコリーとコーンの旨煮 大根サラダ みかん缶 選択A 483 kcal 選択B 419 kcal	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き 切り昆布煮つけ カリフラワーのゆかり和え 漬物 401 kcal	わかめごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ(バナナ) 463 kcal							
		3時	シヨコラプチケーキ 107 kcal	プリン 89 kcal	たいやき 106 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	プチドックプレート 100 kcal						

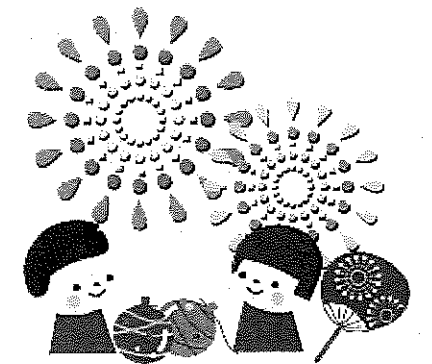
\* 都合により献立を変更することがあります。

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。

旬の野菜(トマト・きゅうり)

夏本番の8月はトマトやきゅうりなどの野菜が旬のピークを迎えます。トマトはビタミンCの働きを高めて毛細血管を強くする成分を含むため、紫外線から肌を守り、老化を防止する効果があります。きゅうりは暑い時期に身体を冷やす効果が高いのが特徴です。ミネラルをバランスよく含み、90%以上が水分なので、日射病の症状を軽くし、夏の水分補給に良い野菜です。



15、16日は手作りおやつの為、栄養価は入っていません。

★★★ 練馬デイサービス8月 栄養価表 ★★★

		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
エネルギー			593 kcal		580 kcal		537 kcal		588 kcal				
蛋白質			23.3 g		22.7 g		23.3 g		24.2 g				
脂質			15.6 g		21.6 g		17 g		15.3 g				
糖質			85.4 g		70.8 g		71.6 g		87.1 g				
塩分			3.2 g		3.3 g		3.6 g		3.6 g				
		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
エネルギー		584 kcal		611 kcal		584 kcal		605 kcal		592 kcal	559 kcal	566 kcal	
蛋白質		24 g		25.5 g		21.8 g		22.7 g		23.6 g	21.7 g	21.9 g	
脂質		18.1 g		19 g		17.5 g		17 g		18.4 g	14.4 g	14.9 g	
糖質		76.6 g		83.3 g		81.8 g		88.8 g		79 g	82.2 g	82.8 g	
塩分		3.2 g		3.3 g		2.9 g		3.5 g		3.7 g	4 g	3.9 g	
		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
エネルギー		541 kcal		589 kcal		536 kcal	593 kcal	563 kcal		576 kcal		594 kcal	
蛋白質		22.6 g		21.3 g		25.7 g	24.9 g	24.2 g		21 g		19.5 g	
脂質		8.2 g		16.3 g		9.3 g	17.4 g	14.6 g		17.5 g		16.8 g	
糖質		90.1 g		87.2 g		84.1 g	82.6 g	82.5 g		80.4 g		89.6 g	
塩分		3.7 g		3.5 g		3.5 g	3.1 g	3.1 g		3.2 g		3.1 g	
		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
エネルギー		550 kcal	559 kcal		554 kcal		560 kcal		584 kcal		601 kcal		615 kcal
蛋白質		24.1 g	24.8 g		22.4 g		20.2 g		22.7 g		21.8 g		20.2 g
脂質		13.1 g	14 g		14.7 g		12.5 g		17.1 g		12.3 g		20.5 g
糖質		82.5 g	80.7 g		80 g		89.3 g		83.7 g		98.2 g		83.5 g
塩分		3.2 g	3.6 g		3.7 g		3.8 g		2.7 g		2.7 g		3.6 g
		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)			
エネルギー		586 kcal		502 kcal		589 kcal	525 kcal		507 kcal		563 kcal		
蛋白質		25.1 g		23.8 g		23.1 g	21.4 g		23.2 g		25.5 g		
脂質		19.5 g		9.8 g		17.5 g	11.5 g		11 g		13.4 g		
糖質		73.9 g		76.3 g		83 g	83 g		76.8 g		83.6 g		
塩分		4 g		3.6 g		2.5 g	2.6 g		3.9 g		3.6 g		