

〇〇 6 月 献 立 表 〇〇

練馬デイサービス

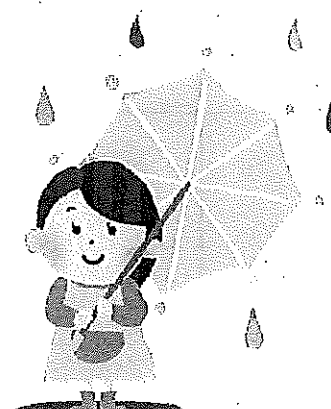
昼食						1 (土)	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 漬物 407 kcal
3時						プチドック	100 kcal
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げと豚肉のオイスター炒め さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 506 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 切干大根の煮物 白菜のピーナツ和え 漬物 425 kcal	ごはん 味噌汁 親子煮 小松菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 432 kcal	A ますソテータルタルソース B チキンソテータルタルソース 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 483 kcal 選択B 470 kcal	ごはん 味噌汁 (大分県郷土料理) とり天 ぜんまいの煮物 カリフラワーのドレ和え 漬物 452 kcal	(リクエストメニュー) ちらし寿司 すまし汁 大根の肉味噌かけ ほうれん草のおかか和え フルーツ (オレンジ) 329 kcal	
3時	まんじゅう 70 kcal	メープルケーキ 104 kcal	チョコパン 133 kcal	たいやき 106 kcal	プリン 89 kcal	ロールケーキ 113 kcal	
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)		
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 364 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) 497 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 510 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 511 kcal	A 鶏肉のバター醤油焼き B さわらのバター醤油焼き ごはん 味噌汁 田舎煮 ほうれん草のお浸し 漬物 選択A 449 kcal 選択B 433 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 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 415 kcal	
3時	ショコラケーキ 107 kcal	まんじゅう 70 kcal	フルーチェ 56 kcal	パンケーキ 87 kcal	クリームパン 131 kcal	(リクエストメニュー) ところてん 14 kcal	
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
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 385 kcal	A さばのカレー風味焼き B 豚肉のカレー風味炒め ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 選択A 408 kcal 選択B 459 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) 431 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 375 kcal	ごはん 玉子スープ ハンバーグきのこソース 青梗菜のソテー (リクエストメニュー) マカロニサラダ パイン缶 525 kcal	豚肉と茗荷の炊き込みご飯《行事食》 松風焼き モロヘイヤのさっぱり和え 夏野菜の炊き合わせ フルーツ すまし汁 536 kcal	
3時	パウムクーヘン 135 kcal	コーヒーゼリー 91 kcal	ロールケーキ 113 kcal	ピーナツパン 138 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (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 447 kcal	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 インゲンの炒め煮 もやしのナムル 漬物 430 kcal	A 鶏肉の味噌マヨ焼き B さわらの味噌マヨ焼き 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 435 kcal 選択B 419 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) 493 kcal	(リクエスト) スパゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃのサラダ ピクルス カクテル缶 499 kcal	枝豆ご飯 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 382 kcal	
3時	メープルケーキ 104 kcal	まんじゅう 70 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	ゼリー 73 kcal	たいやき 106 kcal	

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちよう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、あやまちをお祓いして、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、白いうらうにたっ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。



26・27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 (土)
エネルギー							507 kcal
蛋白質							22.5 g
脂質							11.4 g
糖質							74.9 g
塩分							3.4 g
	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)		7日 (金)	8日 (土)
エネルギー	576 kcal	529 kcal	565 kcal	589 kcal	576 kcal	541 kcal	442 kcal
蛋白質	21.1 g	23 g	25.4 g	22.4 g	21.1 g	21 g	14.1 g
脂質	12.6 g	14 g	14.1 g	17.7 g	16.9 g	13.4 g	7.5 g
糖質	93.2 g	74.7 g	81.6 g	83.6 g	83.5 g	81.2 g	76.5 g
塩分	2.8 g	3 g	2.3 g	3.9 g	2.3 g	2 g	2.1 g
	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)		14日 (金)	15日 (土)
エネルギー	471 kcal	567 kcal	566 kcal	598 kcal	580 kcal	564 kcal	429 kcal
蛋白質	19.8 g	29 g	23.6 g	22.5 g	22 g	24.1 g	24.5 g
脂質	9.7 g	3.6 g	17.2 g	15.1 g	18.2 g	15.5 g	8 g
糖質	72.3 g	103 g	76.9 g	91.4 g	78.5 g	78.6 g	63.9 g
塩分	2.7 g	2.9 g	4.1 g	3.3 g	3 g	3 g	3.2 g
	17日 (月)	18日 (火)		19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
エネルギー	520 kcal	499 kcal	550 kcal	544 kcal	513 kcal	595 kcal	609 kcal
蛋白質	12 g	20.4 g	21.1 g	18.3 g	20 g	18.5 g	26.1 g
脂質	11 g	12.3 g	16 g	13 g	10 g	17.4 g	12.1 g
糖質	91 g	75.1 g	79.4 g	84.1 g	83.3 g	90.9 g	95.3 g
塩分	4 g	1.9 g	1.9 g	3.2 g	2.6 g	3.3 g	3.7 g
	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)		27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
エネルギー	551 kcal	500 kcal	435 kcal	419 kcal	493 kcal	572 kcal	488 kcal
蛋白質	21.5 g	23.7 g	18.3 g	20.4 g	22.7 g	15.01 g	14.3 g
脂質	16.2 g	11.5 g	13 g	10.3 g	13.4 g	12.8 g	7.8 g
糖質	75.3 g	72.8 g	57.3 g	57.4 g	69 g	95.9 g	89.3 g
塩分	3.4 g	3.3 g	3.4 g	3.4 g	3.6 g	2.8 g	3.6 g