

〇〇 7 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え 漬物 505 kcal	A たらのピカタ B 鶏肉のピカタ ごはん コンソメスープ 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 選択A 411 kcal 選択B 452 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物 408 kcal	ごはん 中華スープ (リクエスト)かに玉風 さつま芋のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 424 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 漬物 455 kcal	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ 青梗菜のゴマ酢和え カクテル缶 409 kcal
3時	メープルケーキ 104 kcal	たいやき 106 kcal	バウムクーヘン 135 kcal	フルーチェ 56 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	ゼリー 73 kcal
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (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 454 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 437 kcal	A ますのタルタルソースかけ B 鶏肉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 選択A 782 kcal 選択B 513 kcal	(リクエスト)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 505 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 418 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 379 kcal
3時	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	ロールケーキ 113 kcal	プリン 89 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	クリームパン 131 kcal
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (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 (山形県郷土料理)だし パイン缶 436 kcal	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 青梗菜のソテー 卵豆腐 黄桃缶 449 kcal	ごはん すまし汁 白身フライとコロッケ 切干大根の煮物 オクラの酢味噌和え 漬物 388 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 489 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 玉子スープ 野菜炒め カリフラワーのサラダ フルーツ 選択A 448 kcal 選択B 470 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	手作りおやつ kcal	手作りおやつ kcal	たいやき 146 kcal	パンケーキ 87 kcal	フルーチェ 56 kcal	ロールケーキ 113 kcal
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	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 433 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 428 kcal	ビビンバ丼 味噌汁 レンコンの金平 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 429 kcal	A 鶏肉唐揚げ葱ソース B さわらの唐揚げ葱ソース 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 433 kcal 選択B 463 kcal	ごはん すまし汁 かれの煮付け なすとピーマンの味噌炒め 白菜の梅肉和え 漬物 357 kcal	ごはん コンソメスープ 豚肉カレー風味炒め 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) 446 kcal
3時	メープルケーキ 104 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	プチドック 100 kcal	あんぱん 131 kcal	パンケーキ 87 kcal
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
昼食	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 417 kcal	A たらのハーブグリル B 鶏肉のハーブグリル 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 漬物 選択A 374 kcal 選択B 448 kcal	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ みかん缶 483 kcal			
3時	バウムクーヘン 135 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	ロールケーキ 113 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。



15・16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	609 kcal	517 kcal	558 kcal	543 kcal		480 kcal	503 kcal	482 kcal		
蛋白質	23.1 g	22 g	24.2 g	18.9 g		10.4 g	24.8 g	17.2 g		
脂質	21.1 g	7 g	10.4 g	16.4 g		6.7 g	12.2 g	4.8 g		
糖質	77.4 g	90.1 g	90.1 g	76.3 g		92.6 g	69.1 g	89.4 g		
塩分	3.3 g	2.3 g	2.2 g	3.3 g		3 g	3.8 g	3.3 g		
	8日 (月)	9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)		
エネルギー	554 kcal	507 kcal		595 kcal	626 kcal	594 kcal	525 kcal	510 kcal		
蛋白質	21.6 g	22.3 g		23.2 g	20.2 g	22.9 g	17.3 g	23.2 g		
脂質	14.6 g	10.3 g		20.4 g	25 g	14.2 g	8.3 g	8.5 g		
糖質	81.9 g	78.8 g		78.2 g	78.1 g	91.6 g	93.7 g	82.1 g		
塩分	3.7 g	2.9 g		5.1 g	3.3 g	3.5 g	3.6 g	3.5 g		
	15日 (月)	16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)	20日 (土)	
エネルギー	436 kcal	449 kcal		534 kcal		576 kcal	504 kcal	526 kcal	510 kcal	
蛋白質	19.9 g	21.7 g		16.5 g		24.3 g	19.7 g	19.8 g	23.1 g	
脂質	8 g	6 g		5.6 g		11.8 g	12.7 g	14.4 g	10.4 g	
糖質	68.7 g	73 g		104 g		91.2 g	76.5 g	78.4 g	78 g	
塩分	3.2 g	4 g		3.4 g		3.2 g	4.1 g	3.8 g	3.4 g	
	22日 (月)	23日 (火)		24日 (水)		25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)
エネルギー	532 kcal	498 kcal		502 kcal		533 kcal	563 kcal	488 kcal		533 kcal
蛋白質	23.2 g	22.1 g		16.7 g		22 g	22.7 g	22.8 g		23 g
脂質	13.9 g	8.7 g		9.9 g		11.3 g	14.1 g	3 g		10.7 g
糖質	77.9 g	80 g		83.8 g		82.4 g	82.5 g	87.3 g		84.2 g
塩分	3.2 g	3.8 g		3.4 g		3.4 g	3.4 g	3 g		2.6 g
	29日 (月)	30日 (火)		31日 (水)						
エネルギー	552 kcal	481 kcal	555 kcal	596 kcal						
蛋白質	23.8 g	20.8 g	19.9 g	14.7 g						
脂質	11.3 g	10.6 g	189 g	16.2 g						
糖質	85 g	75.1 g	75 g	96.9 g						
塩分	4.2 g	3.2 g	3.1 g	3.1 g						