

〇〇 8 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

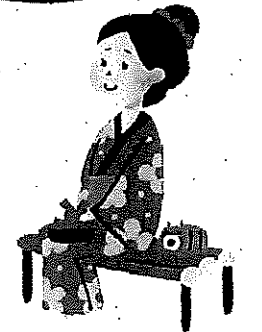
				1 ( 木 )	2 ( 金 )	3 ( 土 )
昼食				ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げ出し とろろ芋 漬物 エネルギー 499 kcal フルーツ 56 kcal	ごはん 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き 山菜煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 エネルギー 487 kcal くずまんじゅう 48 kcal	中華丼 わかめスープ ギョーザ もやしサラダ フルーツ (オレンジ) エネルギー 486 kcal プチドック 100 kcal
3時	5 ( 月 )	6 ( 火 )	7 ( 水 )	8 ( 木 )	9 ( 金 )	10 ( 土 )
昼食	ごはん すまし汁 さばの煮付け キャベツの味噌炒め 冷奴 漬物 エネルギー 452 kcal たいやき 106 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) エネルギー 454 kcal メープルケーキ 104 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 エネルギー 411 kcal プリン 89 kcal	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬け パイン缶 エネルギー 518 kcal パンケーキ 87 kcal	A たら梅ソースかけ B 鶏肉の梅ソース 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 500 kcal 手作りおやつ	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 エネルギー 437 kcal 手作りおやつ
3時	12 ( 月 )	13 ( 火 )	14 ( 水 )	15 ( 木 )	16 ( 金 )	17 ( 土 )
昼食	かやくご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の含め煮 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 435 kcal プチドック 100 kcal	冷やし中華 シュウマイ 小松菜のサラダ 漬物 エネルギー 516 kcal まんじゅう 84 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツの梅かつお和え 漬物 エネルギー 415 kcal パウムクーヘン 135 kcal	A さわらの磯部揚げ B 鶏肉の磯部揚げ ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 青梗菜のピーナツ和え 漬物 選択A 486 kcal 選択B 456 kcal コーヒーゼリー 77 kcal	ごはん すまし汁 肉豆腐 なすとピーマンの味噌炒め もやしとにらのお浸し 漬物 エネルギー 462 kcal ロールケーキ 113 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 エネルギー 485 kcal たいやき 106 kcal
3時	19 ( 月 )	20 ( 火 )	21 ( 水 )	22 ( 木 )	23 ( 金 )	24 ( 土 )
昼食	焼きそば 味噌汁 ソーセージ 花野菜サラダ ゼリー エネルギー 571 kcal アイスクリーム 88 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 ブロッコリーの彩りサラダ たこ焼き エネルギー 549 kcal アイスクリーム 88 kcal	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え たこ焼き エネルギー 524 kcal アイスクリーム 88 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) エネルギー 460 kcal プチドック 100 kcal	ごはん 中華スープ (リクエスト) 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 エネルギー 509 kcal メープルケーキ 104 kcal	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 野菜炒め 大根の甘酢和え 黄桃缶 エネルギー 451 kcal パウムクーヘン 135 kcal
3時	26 ( 月 )	27 ( 火 )	28 ( 水 )	29 ( 木 )	30 ( 金 )	31 ( 土 )
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 ショコラケーキ 107 kcal	ごはん 《郷土料理》すいとん 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 エネルギー 452 kcal プリン 89 kcal	A ポークソテークリームソース B たらクリームそそす 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 487 kcal 選択B 423 kcal 今川焼 88 kcal	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き 切り昆布煮付け カリフラワーのゆかり和え 漬物 エネルギー 433 kcal まんじゅう 70 kcal	わかめご飯 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) エネルギー 407 kcal プチドック 100 kcal	ごはん 中華スープ 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶 エネルギー 527 kcal パンケーキ 87 kcal
3時						

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。



9・10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 8 月 栄養価表 ★★★

				1 日 (木)		2 日 (金)		3 日 (土)	
エネルギー				555 kcal		535 kcal		586 kcal	
蛋白質				20.9 g		22.1 g		23.8 g	
脂質				19.7 g		17 g		15.4 g	
糖質				70.8 g		71 g		86.4 g	
塩分				3.3 g		3.6 g		3.5 g	
	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)		9 日 (金)		10 日 (土)	
エネルギー	558 kcal	558 kcal	500 kcal	605 kcal		531 kcal	607 kcal	544 kcal	
蛋白質	24 g	23.2 g	12.2 g	22.7 g		24 g	23.4 g	22.7 g	
脂質	15.3 g	18.5 g	9.7 g	17 g		10.8 g	19.2 g	15.1 g	
糖質	76.4 g	72.4 g	89.2 g	88.8 g		81 g	80.9 g	75.6 g	
塩分	3.2 g	3.3 g	2.8 g	3.5 g		3.9 g	3.8 g	3.5 g	
	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)		16 日 (金)		17 日 (土)	
エネルギー	535 kcal	600 kcal	550 kcal	563 kcal	533 kcal	575 kcal		591 kcal	
蛋白質	22.8 g	22.4 g	21.4 g	20.8 g	20.1 g	21 g		19.8 g	
脂質	8.2 g	16.4 g	12.4 g	16.7 g	13.9 g	17.5 g		16.3 g	
糖質	88.5 g	88.2 g	84.9 g	80.7 g	80.6 g	80 g		89.7 g	
塩分	3.7 g	3.4 g	3.5 g	3 g	3 g	3.2 g		3.6 g	
	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)		23 日 (金)		24 日 (土)	
エネルギー	659 kcal	637 kcal	612 kcal	560 kcal		613 kcal		586 kcal	
蛋白質	20 g	25.4 g	19.9 g	20.3 g		21.5 g		22.1 g	
脂質	22.6 g	19.8 g	18.1 g	15.7 g		15.4 g		16.1 g	
糖質	92.1 g	86.8 g	89.6 g	82.8 g		93.8 g		84.6 g	
塩分	4.9 g	3.4 g	3.9 g	2.1 g		2.5 g		3.5 g	
	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)		30 日 (金)		31 日 (土)	
エネルギー	586 kcal	541 kcal	575 kcal	511 kcal	503 kcal		507 kcal		614 kcal
蛋白質	25.1 g	25 g	23.2 g	21.5 g	22.8 g		23 g		22.5 g
脂質	19.5 g	10.5 g	15 g	9 g	10.8 g		12.8 g		14.8 g
糖質	73.8 g	82.1 g	84.9 g	84.9 g	76.4 g		72.4 g		94.8 g
塩分	4 g	3.2 g	2.6 g	2.7 g	5.7 g		3.6 g		3.3 g