

〇〇 6 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 鶏肉のおろし煮 ピーマンのピリ辛炒め 和風サラダ 漬物 431 kcal	タンメン ギョーザ ザーサイ和え カクテル缶 685 kcal	A さばの梅風味焼き B さばの塩焼き ごはん 味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え 漬物 選択A 447 kcal 選択B 430 kcal	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのソテー 大根サラダ みかん缶 463 kcal	ごはん 味噌汁 メンチカツ 切干大根煮 青梗菜の磯和え 漬物 457 kcal	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 424 kcal
	8 ( 月 )	9 ( 火 )	10 ( 水 )	11 ( 木 )	12 ( 金 )	13 ( 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 523 kcal	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 南瓜の甘煮 春菊のくるみ和え 漬物 452 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 441 kcal	A チキンソテークリームソース 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 521 kcal 選択B 487 kcal	ごはん 味噌汁 とり天 ぜんまいの煮物 カリフラワーのドレ和え 漬物 516 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 329 kcal
	15 ( 月 )	16 ( 火 )	17 ( 水 )	18 ( 木 )	19 ( 金 )	20 ( 土 )
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 373 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 552 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 509 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 529 kcal	A ますのバター醤油焼き B ますのソテー青じそソース ごはん 味噌汁 田舎煮 ほうれん草のお浸し 漬物 選択A 445 kcal 選択B 430 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 424 kcal
	22 ( 月 )	23 ( 火 )	24 ( 水 )	25 ( 木 )	26 ( 金 )	27 ( 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 398 kcal	A 豚肉の生姜炒め B 豚肉カレー風味炒め ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻マヨ和え 漬物 選択A 486 kcal 選択B 492 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 449 kcal	ごはん 《岩手郷土料理》ひつつみ フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 冷奴 漬物 488 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 534 kcal	豚肉と茗荷の炊き込みご飯 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 554 kcal
	29 ( 月 )	30 ( 火 )				
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 冬瓜の玉子あん キャベツの和え物 漬物 444 kcal	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 《リクエスト》春巻き もやしのナムル 漬物 560 kcal				

夏越祓(なごしのはらえ)  
6月30日は、1年のちよ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、白いうらうら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。



\* 都合により献立を変更することがあります