

〇〇 6 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 味噌汁 さばの梅風味焼き 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 I kcal 塩分 429 3.3	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 I kcal 塩分 458 2.9	〈リクエスト〉タンメン 水ギョーザ ザーサイ和え みかん缶 I kcal 塩分 614 3.2	ごはん 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 小松菜の煮浸し 〈福井県郷土料理〉麩の辛し和え 漬物 I kcal 塩分 446 4.1	3時	生チョコケーキ I kcal 塩分 112 0	ゼリー I kcal 塩分 73 0	パンケーキ I kcal 塩分 85 0.2	メープルプチケーキ I kcal 塩分 104 0.2			
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (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 I kcal 塩分 500 2.8	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 I kcal 塩分 548 3.2	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 I kcal 塩分 509 3.6	A ますのソテー梅ソース B ますのソテー青じそソース ごはん 味噌汁 田舎煮 ほうれん草の柚子風味和え 漬物 選択A 446 3.6 選択B 441 3.5	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 I kcal 塩分 418 3.3	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 南瓜の甘煮 春菊の胡麻和え 漬物 I kcal 塩分 448 3	3時	プチドッグ I kcal 塩分 112 0.2	ショコラプチケーキ I kcal 塩分 107 0.3	フルーツ I kcal 塩分 54 0.2	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	おはぎ I kcal 塩分 71 0	プリン I kcal 塩分 92 0.1
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)			
昼食	〈リクエスト〉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 I kcal 塩分 485 3.3	ごはん 味噌汁 かれの野菜あんかけ 金平ごぼう インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 I kcal 塩分 385 3.5	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 I kcal 塩分 512 3.1	ごはん すまし汁 アジの蒲焼 大根の肉味噌かけ ほうれん草のおかか和え フルーツ I kcal 塩分 393 2.9	A チキンソテークリームソース B チキンソテートマトソース 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 502 4.2 選択B 438 4.3	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 水ギョーザ もやしのナムル 漬物 I kcal 塩分 486 3.1	3時	今川焼き I kcal 塩分 87 0	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	クリームコンフェ I kcal 塩分 94 0.1	どら焼き I kcal 塩分 117 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 70 0	パウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)			
昼食	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉さばの味噌煮 野菜炒め 卵豆腐 漬物 I kcal 塩分 430 3.3	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 I kcal 塩分 524 2.8	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 マカロニサラダ パイン缶 I kcal 塩分 504 3.1	ごはん すまし汁 豚肉となすの味噌炒め 夏野菜の炊き合わせ モロヘイヤのさっぱり和え フルーツ I kcal 塩分 451 3.2	ごはん 中華スープ 〈リクエスト〉かに玉風 青梗菜のソテー 春雨サラダ 漬物 I kcal 塩分 442 2.2	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 I kcal 塩分 562 2.9	3時	おはぎ I kcal 塩分 101 0.1	パンケーキ I kcal 塩分 87 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 70 0.1	クレープ I kcal 塩分 113 0	プチドッグ I kcal 塩分 112 0.2	今川焼き I kcal 塩分 88 0
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)							
昼食	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 黄桃缶 I kcal 塩分 507 4	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 小松菜のドレッシング和え 漬物 I kcal 塩分 449 3.3	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 I kcal 塩分 414 3.9	ごはん すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 I kcal 塩分 422 3.4			3時	メープルプチケーキ I kcal 塩分 104 0.2	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	ゼリー I kcal 塩分 73 0	蒸しケーキ I kcal 塩分 96 0.1		

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」の際に食したとされています。



* 都合により献立を変更することがあります