

〇〇 7 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

| | | | | | 1 (金) | 2 (土) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 |  | | | | <リクエスト>ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃのサラダ フルーツ Iネギ・塩分 501 2.5 | ごはん すまし汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 オクラの酢味噌和え 漬物 Iネギ・塩分 425 3.5 |
| 3時 | | | | | シュークリーム Iネギ・塩分 100 0.1 | まんじゅう Iネギ・塩分 70 0.1 |
| | 4 (月) | 5 (火) | 6 (水) | 7 (木) | 8 (金) | 9 (土) |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え 漬物 Iネギ・塩分 518 3.1 | ごはん 中華スープ かに玉風 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物 Iネギ・塩分 419 3 | ごはん 味噌汁 〈宮崎県郷土料理〉チキン南蛮 じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 漬物 Iネギ・塩分 583 2.4 | 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 Iネギ・塩分 459 3.1 | ごはん すまし汁 かれいの煮付け なすとピーマンの味噌炒め 白菜の梅肉和え 漬物 Iネギ・塩分 384 3.2 | ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 野菜炒め 大根サラダ 漬物 Iネギ・塩分 446 3.1 |
| 3時 | クリームコンフェ Iネギ・塩分 94 0.1 | クレープ Iネギ・塩分 101 0.1 | どらやき Iネギ・塩分 117 0.2 | 水ようかん Iネギ・塩分 67 0 | 蒸しケーキ Iネギ・塩分 96 0.1 | おはぎ Iネギ・塩分 71 0 |
| | 11 (月) | 12 (火) | 13 (水) | 14 (木) | 15 (金) | 16 (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 Iネギ・塩分 457 3.5 | A 鶏肉の唐揚げソース B 鶏肉の唐揚げレモンソース ごはん 味噌汁 小松なの煮浸し 大根のしそ和え 漬物 選択A 466 3.5 選択B 421 3.2 | ごはん 卵スープ ハンバーグデミグラスソース 青梗菜のソテー カリフラワーのサラダ フルーツ Iネギ・塩分 434 3.8 | 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 Iネギ・塩分 422 3 | ごはん 味噌汁 さわらのレモン醤油蒸し じゃが芋の炒め物 ほうれん草の磯和え 漬物 Iネギ・塩分 427 3.7 | ごはん コンソメスープ 豚肉カレー風味炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ Iネギ・塩分 421 2.7 |
| 3時 | プチドック Iネギ・塩分 112 0.2 | まんじゅう Iネギ・塩分 69 0 | プリン Iネギ・塩分 92 0.1 | バウムクーヘン Iネギ・塩分 135 0.2 | ショコラブチケーキ Iネギ・塩分 107 0.3 | フルーチェ Iネギ・塩分 54 0.2 |
| | 18 (月) | 19 (火) | 20 (水) | 21 (木) | 22 (金) | 23 (土) |
| 昼食 | ごはん 味噌汁 ますのタルタルソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え フルーツ Iネギ・塩分 521 3.7 | <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 みかん缶 Iネギ・塩分 484 3.9 | A たら甘酢あんかけ B たらきのこソース ごはん コンソメスープ 南瓜甘煮 和風サラダ みかん缶 選択A 382 3.4 選択B 381 3.4 | 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 パイン缶 Iネギ・塩分 445 3.1 | ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ 漬物 Iネギ・塩分 399 3.1 | 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 漬物 Iネギ・塩分 428 3.9 |
| 3時 | おはぎ Iネギ・塩分 71 0 | ゼリー Iネギ・塩分 73 0 | クレープ Iネギ・塩分 101 0.1 | フルーチェ Iネギ・塩分 54 0.2 | まんじゅう Iネギ・塩分 70 0.1 | パンケーキ Iネギ・塩分 85 0.2 |
| | 25 (月) | 26 (火) | 27 (水) | 28 (木) | 29 (金) | 30 (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 Iネギ・塩分 449 2.7 | 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 Iネギ・塩分 450 3.7 | ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉かき揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 漬物 Iネギ・塩分 467 3.7 | ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンの煮物 オクラの和え物 漬物 Iネギ・塩分 396 3.2 | 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 パイン缶 Iネギ・塩分 491 2.7 | わかめご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 野菜炒め 卵豆腐 黄桃缶 Iネギ・塩分 474 4.3 |
| 3時 | メープルブチケーキ Iネギ・塩分 104 0.2 | 今川焼き Iネギ・塩分 87 0 | ショコラブッセ Iネギ・塩分 99 0 | 蒸しケーキ Iネギ・塩分 96 0.1 | クレープ Iネギ・塩分 101 0.1 | モンブラン Iネギ・塩分 152 0 |

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、七夕のごちそうとしてそうめんが親しまれています。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。

〈宮崎県郷土料理〉チキン南蛮

今や宮崎県民のソウルフードとも言われるチキン南蛮ですが、もともとは昭和時代に宮崎県に存在した洋食店の隋いだっものが始まりとされています。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らのもたらした食文化の中に「南蛮漬け」があり、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるもので、これに鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。



* 都合により献立を変更することがあります