

〇〇 8 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 鶏肉の照り焼き ひじき煮 インゲンのマヨ和え 漬物 I礼ギ-・塩分 432 3.4	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 春雨のソテー 白菜のおかか和え 漬物 I礼ギ-・塩分 483 3.3	ごはん 味噌汁 ミートボールのコンソメ煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ フルーツ I礼ギ-・塩分 485 4.4	かやくご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の含め煮 もやしとにらのお浸し フルーツ I礼ギ-・塩分 422 3.2	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き 小松菜のソテー コールスローサラダ 漬物 I礼ギ-・塩分 441 2.3	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 I礼ギ-・塩分 404 3
3時	バウムクーヘン I礼ギ-・塩分 135 0.2	まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1	メープルプucheケーキ I礼ギ-・塩分 104 0.2	おはぎ I礼ギ-・塩分 71 0	モンブラン I礼ギ-・塩分 152 0	プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (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 I礼ギ-・塩分 438 3.2	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 南瓜と枝豆のサラダ みかん缶 I礼ギ-・塩分 507 3.3	焼きそば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー I礼ギ-・塩分 567 5.1	焼きそば 味噌汁 ソーセージ ギョーザ 花野菜サラダ ゼリー I礼ギ-・塩分 551 5.2	〈リクエスト〉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 I礼ギ-・塩分 468 3.6	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 漬物 I礼ギ-・塩分 455 3.4
3時	今川焼き I礼ギ-・塩分 87 0	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2	アイスクリーム I礼ギ-・塩分 88 0	くずまんじゅう I礼ギ-・塩分 48 0	コーヒーゼリー I礼ギ-・塩分 91 0	まんじゅう I礼ギ-・塩分 70 0.1
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	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 I礼ギ-・塩分 420 3.7	〈リクエスト〉冷やし中華 シューマイ アスパラサラダ カクテル缶 I礼ギ-・塩分 506 3.1	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 I礼ギ-・塩分 469 3.5	A 鶏肉のきのこソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 413 4.1 選択B 366 3.6	ごはん 卵スープ ハンバーグおろしあんかけ 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 漬物 I礼ギ-・塩分 464 3.8	ごはん コンソメスープ ますの野菜あんかけ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ 漬物 I礼ギ-・塩分 467 3.4
3時	パンケーキ I礼ギ-・塩分 85 0.2	水ようかん I礼ギ-・塩分 67 0	おはぎ I礼ギ-・塩分 71 0	りんごのタルト I礼ギ-・塩分 120 0.1	ショコラブッセ I礼ギ-・塩分 99 0	フルーチェ I礼ギ-・塩分 54 0.2
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	〈リクエスト〉中華丼 わかめスープ 水ギョーザ もやしサラダ パイン缶 I礼ギ-・塩分 474 3.7	ごはん 味噌汁 親子煮 冬瓜のくずあんかけ キャベツの甘酢和え 漬物 I礼ギ-・塩分 433 3.9	ごはん すまし汁 肉豆腐 なすとピーマンの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I礼ギ-・塩分 449 3.6	〈石川県郷土料理〉なすそうめん 厚焼き玉子 青梗菜の辛子マヨ和え カクテル缶 I礼ギ-・塩分 361 2.9	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 小松菜の煮浸し とろろ芋 漬物 I礼ギ-・塩分 468 2.7	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 I礼ギ-・塩分 395 3.2
3時	抹茶ワッフル I礼ギ-・塩分 94 0.1	プチドック I礼ギ-・塩分 112 0.2	クレープ I礼ギ-・塩分 101 0.1	あずきよせ I礼ギ-・塩分 92 0	ショコラブチケーキ I礼ギ-・塩分 107 0.3	バウムクーヘン I礼ギ-・塩分 135 0.2
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し 大根の甘酢和え 漬物 I礼ギ-・塩分 366 3.2	ごはん すまし汁 かれのいのさらさ蒸し じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の磯和え 漬物 I礼ギ-・塩分 359 3.8	A さわらのから揚げおろしポン酢 B さわらのから揚げタルタルソース ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 479 3.2 選択B 558 3.1			
3時	ストロベリーショート I礼ギ-・塩分 128 0	プリン I礼ギ-・塩分 92 0.1	抹茶ワッフル I礼ギ-・塩分 94 0.1			

お盆
古くからご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。

〈石川県郷土料理〉なすそうめん
かつてはそうめんの産地として知られていた石川県。その名残りは、金沢市で食べられている郷土料理『なすそうめん』に見てとれます。『なすそうめん』は、なすとそうめんを煮こんだ料理で、麺料理というより煮物に近い感覚で食べられているようです。夏の暑い盛り、夏バテして食欲のないときに軽く食べられる惣菜として、また昔はお盆料理の一品としてつくられることが多かったそうです。現在は材料が通年手に入るため、時季は問わず日常的に食卓に上がります。



* 都合により献立を変更することがあります