

〇〇 6 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 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 漬物  Iネギ・・塩分 502 3.3	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ネギ・・塩分 424 3.2	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 南瓜の甘煮 春菊の胡麻和え 漬物  Iネギ・・塩分 403 3	
3時			ゼリー Iネギ・・塩分 73 0	クレープ Iネギ・・塩分 101 0.1	メープルプチケーキ Iネギ・・塩分 104 0.2	
	5 ( 月 )	6 ( 火 )	7 ( 水 )	8 ( 木 )	9 ( 金 )	
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 フルーツ  Iネギ・・塩分 507 3.3	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ネギ・・塩分 403 3.3	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ネギ・・塩分 500 2.8	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 とり天 ぜんまいの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物  選択A 446 3.6 選択B 441 3.5	ごはん 味噌汁 とり天 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 507 3.4	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 みかん缶  Iネギ・・塩分 436 3.2
3時	プチドック Iネギ・・塩分 112 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	りんごのタルト Iネギ・・塩分 120 0.1	おはぎ Iネギ・・塩分 71 0	
	12 ( 月 )	13 ( 火 )	14 ( 水 )	15 ( 木 )	16 ( 金 )	
昼食	ごはん すまし汁 たらの味噌マヨ焼き 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物  Iネギ・・塩分 371 3.5	〈リクエスト〉タンメン 水ギョーザ ザーサイ和え パイン缶  Iネギ・・塩分 618 3.2	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ネギ・・塩分 507 4	〈リクエスト〉ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ フルーツ  Iネギ・・塩分 510 2.6	ごはん 中華スープ 中華風卵とじ 青梗菜のソテー 春雨サラダ 漬物  Iネギ・・塩分 407 3.8	ごはん すまし汁 豚肉のポン酢炒め 大根の肉味噌かけ ほうれん草のおかか和え 漬物  Iネギ・・塩分 417 3.2
3時	今川焼き Iネギ・・塩分 87 0	クレープ Iネギ・・塩分 101 0.1	ドーナツ Iネギ・・塩分 101 0.2	生チョコケーキ Iネギ・・塩分 112 0	バウムクーヘン Iネギ・・塩分 135 0.2	
	19 ( 月 )	20 ( 火 )	21 ( 水 )	22 ( 木 )	23 ( 金 )	
昼食	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 漬物  Iネギ・・塩分 453 3.5	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 切干大根煮 小松菜のドレッシング和え 漬物  Iネギ・・塩分 435 3.2	ごはん すまし汁 たらのカレーニエル 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ネギ・・塩分 384 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ネギ・・塩分 414 3.9	〈鳥取県郷土料理〉どんどろけ飯 味噌汁 さばの柚子庵焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーのドレ和え カクテル缶  Iネギ・・塩分 505 3.7	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 漬物  選択A 478 4.3 選択B 414 4.4
3時	おはぎ Iネギ・・塩分 71 0	ガトーショコラ Iネギ・・塩分 111 0.1	りんごのタルト Iネギ・・塩分 120 0.1	クレープ Iネギ・・塩分 101 0.1	まんじゅう Iネギ・・塩分 69 0	
	26 ( 月 )	27 ( 火 )	28 ( 水 )	29 ( 木 )	30 ( 金 )	
昼食	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ネギ・・塩分 486 3.1	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 青梗菜の磯和え 漬物  Iネギ・・塩分 445 3.3	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ネギ・・塩分 509 3.6	ごはん 味噌汁 かれいの野菜あんかけ 金平ごぼう インゲンの胡麻ドレ和え 漬物  Iネギ・・塩分 385 3.5	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ネギ・・塩分 443 4	
3時	メープルプチケーキ Iネギ・・塩分 104 0.2	シュークリーム Iネギ・・塩分 100 0.1	ゼリー Iネギ・・塩分 73 0	ドーナツ Iネギ・・塩分 101 0.2	モンブラン Iネギ・・塩分 152 0	

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。

〈鳥取県郷土料理〉どんどろけ飯

どんどろけ飯とは、豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはんのことで、「どんどろけ」は鳥取県東部や中部地域の方言で「雷」を意味します。油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることからその名がつけました。主に山村で普及し、農作業の節目や集落の集まりなどに作られていたようです。



\* 都合により献立を変更することがあります