

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 すまし汁 たらのカレームニエル 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単* - - 塩分 420 3.1	〈東京都郷土料理〉深川めし 味噌汁 とり天 レンコンの煮物 オクラのなめたけ和え 漬物 I単* - - 塩分 478 4	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のくず煮 白菜の梅肉和え パイン缶 I単* - - 塩分 469 3	ごはん すまし汁 かれの味噌マヨ焼き 野菜炒め 卵豆腐 漬物 I単* - - 塩分 377 3	ごはん 味噌汁 鶏肉とがんもの炊き合わせ 青梗菜のソテー とろろ芋 漬物 I単* - - 塩分 477 3.9	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 水ギョーザ もやしのナムル みかん缶 I単* - - 塩分 504 3	
3時	プチドック I単* - - 塩分 112 0.2	今川焼き I単* - - 塩分 87 0	フルーツ I単* - - 塩分 54 0.2	クリームコンフェ I単* - - 塩分 94 0.1	おはぎ I単* - - 塩分 71 0	プリン I単* - - 塩分 92 0.1	
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	
昼食	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 黄桃缶 I単* - - 塩分 476 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ 小松菜の胡麻和え みかん缶 I単* - - 塩分 449 3.4	ごはん すまし汁 かれの野菜あんかけ 切干大根の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I単* - - 塩分 405 4.4	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き インゲンの炒めもの 白菜のゆかり和え フルーツ I単* - - 塩分 349 3.2	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 ほうれん草のナムル パイン缶 I単* - - 塩分 527 2.9	A たらの唐揚げソース B たらの唐揚げレモンソース ごはん 味噌汁 小松菜の煮しめ カリフラワーのフレンチサラダ カクテル缶 選択A 585 3.5 選択B 540 3.2	
3時	ショコラプチケーキ I単* - - 塩分 107 0.3	クレープ I単* - - 塩分 101 0.1	焼きプリンタルト I単* - - 塩分 136 0.1	パンケーキ I単* - - 塩分 85 0.2	バウムクーヘン I単* - - 塩分 135 0.2	シュークリーム I単* - - 塩分 70 0.1	
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 人参シリシリ きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I単* - - 塩分 451 4	ごはん 味噌汁 親子煮 南瓜の甘煮 大根のしそ和え 漬物 I単* - - 塩分 440 3.2	A 鶏のごま味噌ダレ B 鶏の中華ねぎダレ ごはん 中華スープ 茄子のオイスターソース炒め カリフラワーサラダ フルーツ 選択A 482 2.2 選択B 501 2.4	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ 漬物 I単* - - 塩分 430 3.2	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 小松菜とコーンのソテー インゲンの胡麻ドレ和え みかん缶 I単* - - 塩分 479 3.2	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ほうれん草とキノコのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 I単* - - 塩分 477 3.5	
3時	おはぎ I単* - - 塩分 71 0	プチドック I単* - - 塩分 112 0.2	ショコラプチケーキ I単* - - 塩分 107 0.3	クレープ I単* - - 塩分 101 0.1	まんじゅう I単* - - 塩分 69 0	今川焼き I単* - - 塩分 87 0	
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 里芋の煮物 小松菜の磯和え みかん缶 I単* - - 塩分 462 3.5	ごはん 玉子スープ ハンバーグきのこソース キャベツとコーンのソテー 大根サラダ 漬物 I単* - - 塩分 420 3.7	ごはん 味噌汁 さばの柚子庵焼き 金平ごぼう オクラのピーナッツ和え 漬物 I単* - - 塩分 466 3.4	〈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単* - - 塩分 476 2.6	ごはん 中華スープ かに玉風 ピーマンのピリ辛炒め もやしサラダ パイン缶 I単* - - 塩分 408 3	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 春菊のおかか和え 漬物 I単* - - 塩分 444 3.2	
3時	メープルプチケーキ I単* - - 塩分 104 0.2	蒸しぼん I単* - - 塩分 117 0.2	ゼリー I単* - - 塩分 73 0	シュークリーム I単* - - 塩分 70 0.1	コーヒゼリー I単* - - 塩分 73 0.1	フルーツ I単* - - 塩分 54 0.2	
	29 (月)	30 火					
昼食	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 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単* - - 塩分 424 3	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き さつま芋の甘煮 春雨サラダ 漬物 I単* - - 塩分 477 2.8					
3時	クリームコンフェ I単* - - 塩分 94 0.1	クレープ I単* - - 塩分 103 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。

〈東京都郷土料理〉深川めし

江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。江東区永代、佐賀あたりの南方に流れる大横川の一部は深川浦と呼ばれ、潮が引くと砂州が広がり、アサリ、ハマグリやアオヤギが豊富に獲れる漁師町として有名でした。昭和の初期までは浅草でその深川めしを売る屋台が多く存在し、その名が知られています。アサリのエキスがご飯に染み渡り、なんとも言えない風味が口いっぱい広がる現代にも残る江戸の伝統食です。



* 都合により献立を変更することがあります