

〇〇 7 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 すまし汁 豚肉カレー風味炒め 茄子の揚げ出し オクラの酢味噌和え 漬物 I単位・塩分 450 3.1	ごはん 味噌汁 さばの生姜焼き 南瓜甘煮 白菜の梅肉和え 漬物 I単位・塩分 432 3	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き きのこピーマンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 532 2.2	〈リクエスト〉タンメン 水ギョーザ ザーサイ和え フルーツ I単位・塩分 642 3.2				
3時		おはぎ I単位・塩分 71 0	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	プチドック I単位・塩分 112 0.2	まんじゅう I単位・塩分 69 0				
		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)	
昼食	わかめご飯 中華スープ 五目豆腐 青梗菜のソテー 春雨サラダ フルーツ I単位・塩分 467 4.2	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単位・塩分 460 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 野菜炒め ブロッコリーサラダ 漬物 I単位・塩分 481 3.6	ごはん 味噌汁 かに玉 レンコンの煮物 インゲンのマヨ和え 漬物 I単位・塩分 452 3.5	ごはん すまし汁 さわらの葱味噌焼き 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜のゆず風味和え みかん缶 I単位・塩分 459 2.5	ごはん 味噌汁 たらの菜種焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 419 3.6			
3時	蒸しパン I単位・塩分 94 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	プリン I単位・塩分 92 0.1	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	今川焼き I単位・塩分 87 0			
		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)	
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単位・塩分 446 2.7	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 キャベツの彩りサラダ 漬物 I単位・塩分 532 4	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 金平ごぼう 《山形郷土料理》だし みかん缶 I単位・塩分 439 2.8	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I単位・塩分 455 4.2	A チキンソテークリームソース B チキンソテーマトソース ごはん コンソメスープ ジャーマンポテト ミモザサラダ フルーツ 選択A 535 4.4 選択B 471 4.5	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 インゲンの胡麻和え パイン缶 I単位・塩分 449 3.6			
3時	おはぎ I単位・塩分 71 0	ガトーショコラ I単位・塩分 111 0.1	クレープ I単位・塩分 103 0.1	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	蒸しパン I単位・塩分 94 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0			
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)	
昼食	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のパンパンジーソース じゃが芋の含め煮 青梗菜の辛子マヨ和え 黄桃缶 I単位・塩分 475 2.7	枝豆ご飯 味噌汁 かれいのレモン醤油蒸し レンコンの金平 オクラのピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 402 4	ごはん 卵スープ たらのチーズパン粉焼き キャベツの炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え パイン缶 I単位・塩分 402 2.8	〈リクエスト〉キーマカレー コンソメスープ ブロッコリーの彩りサラダ 福神漬け みかん缶 I単位・塩分 466 3.3	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え さつま揚げと白菜の炒り煮 ごぼうサラダ 漬物 I単位・塩分 525 2.9	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーのサラダ フルーツ I単位・塩分 450 3			
3時	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	今川焼き I単位・塩分 87 0	きみしぐれ I単位・塩分 59 0	ゼリー I単位・塩分 73 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	ガトーショコラ I単位・塩分 111 0.1			
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)	
昼食	A たらの甘酢あんかけ B たらのきのこソース ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 和風サラダ 漬物 選択A 387 3.9 選択B 387 3.9	ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ もやしのナムル フルーツ I単位・塩分 502 2.9	ごはん すまし汁 ハンバーグデミグラスソース なすとピーマンの味噌炒め 小松菜のドレッシング和え 漬物 I単位・塩分 456 3.4	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 冬瓜のくずあんかけ 卵豆腐 漬物 I単位・塩分 419 3.9	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 春雨のソテー ほうれん草とえのきの和え物 漬物 I単位・塩分 378 3.4				
3時	クレープ I単位・塩分 103 0.1	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ゼリー I単位・塩分 73 0	おはぎ I単位・塩分 71 0	今川焼き I単位・塩分 87 0				

七夕

織姫と彦星の縁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。

〈山形 県郷土料理〉だし

だしは、夏の山形県の定番料理です。山々に囲まれ非常に暑さが厳しい村山地域を中心に食べられてきたといわれており、現在でも地元の人々の生活に定着している一品。きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と、青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付けしています。暑さで食欲がなくなる時期に、スピード料理としてもおすすめです。



* 都合により献立を変更することがあります