

〇〇 8 月 献 立 表 〇〇

練馬デイスービス

8月		3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)	
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 きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し きゅうりとわかめの酢の物 漬物
3時	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0	ゼリー I値・塩分 73 0
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
昼食	ごはん 味噌汁 《沖縄郷土料理》ゴーヤチャンプルー 小松菜の煮浸し インゲンのマヨ和え 漬物	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 とろろ芋 フルーツ	ごはん 味噌汁 ミートボールのコンソメ煮 小松菜のソテー 大根サラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁 ますのマリネ キャベツの味噌炒め ポテトサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 オクラのなめたけ和え 漬物	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 南瓜の含め煮 コールスローサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 《沖縄郷土料理》ゴーヤチャンプルー 小松菜の煮浸し インゲンのマヨ和え 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	A 鶏肉のクリームソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 468 3.7 選択B 409 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物
3時	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2	パンケーキ I値・塩分 85 0.2
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)
昼食	ごはん 味噌汁 かれののさらさ蒸し もやしのカレー炒め きゅうりとわかめの酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	A 鶏肉のクリームソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 468 3.7 選択B 409 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	A 鶏肉のクリームソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 468 3.7 選択B 409 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物
3時	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1	ワッフル I値・塩分 94 0.1
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
昼食	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物	A かけいのから揚げおろしポン酢 B かけいのから揚げタルタルソース ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 もやしとにらのお浸し 漬物 選択A 552 3.1 選択B 493 2.9	《リクエスト》ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ カクテル缶	ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 小松菜の柚子風味和え 黄桃缶	ごはん 中華スープ かに玉 レンコンのピリ辛炒め 青梗菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 たらめの醤油マヨソース ぜんまいの煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	A 鶏肉のクリームソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 468 3.7 選択B 409 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物
3時	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2	どらやき I値・塩分 117 0.2
31 (月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
昼食	ごはん わかめスープ 生揚げの中華炒め 水ギョーザ 春雨サラダ みかん缶	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	A 鶏肉のクリームソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 468 3.7 選択B 409 3.5	ごはん 味噌汁 親子煮 里芋の煮物 オクラの和え物 漬物	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 南瓜のいとし煮 小松菜のピーナッツ和え みかん缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のレモン煮 春菊の胡麻和え 漬物	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	焼そば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー	A 鶏肉のクリームソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 ほうれん草の中華和え フルーツ 選択A 468 3.7 選択B 409 3.5
3時	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2	メープルプーチケーキ I値・塩分 104 0.2

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。	
《沖縄郷土料理》ゴーヤチャンプルー	
沖縄を代表する庶民料理に「ゴーヤチャンプルー」があり、県内ではもちろん、近年は全国的にも家庭料理として広まっています。苦味のあるゴーヤを豆腐や卵と炒めることで食べやすくし、毎日食べても飽きないおいしさに仕上がるのが魅力です。ゴーヤの主な生産地はもちろん沖縄県で、出荷量は6247トン(農林水産省ホームページ「地域特産野菜生産状況」)。2番目に多い宮崎県の2242トンの倍以上を出荷しています。	



* 都合により献立を変更することがあります