

◆◆◆献立表◆◆◆

2017年7月

豊玉デイサービス

《常食1》

								7/1(土)				
								ごはん 味噌汁(麩・万能葱) かれいの煮付け ゴーヤチャンプルー 小松菜の胡麻和え カクテル缶 465・3.8 エネルギー・塩分				
7/3(月)		7/4(火)		7/5(水)		7/6(木)		7/7(金)				
昼食	ごはん 味噌汁(大根・油揚) 鶏肉の梅香焼き カリフラワーのクリーム煮 きゃべつの昆布和え 黄桃缶 534・3.8	ごはん 中華スープ(青梗菜・人参) マーボー茄子 餃子 春雨サラダ 漬物 561・3.8	ごはん 吸い物(ほうれん草・麩) 鯖の蒲焼き 鯖のネギ味噌焼き じゃが芋の煮物 もやしのゆかり和え A 474・3.6 みかん缶 B 475・3.3	枝豆ご飯 味噌汁(キャベツ・貝割れ) タラの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ パイン缶 460・4.3	彩りそうめん はんぺんの磯部揚げ 青梗菜のゴマ酢和え カクテル缶 495・3.6	ごはん 味噌汁(キャベツ・万能葱) 鶏肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草ときのこのソテー とろろ芋 黄桃缶 504・4.7	おやつ ブチドック(プレーン) 紅茶 100・0.1	くずまんじゅう ほうじ茶 48・0.0	パウムクーヘン 紅茶 135・0.2	フルーチェ 紅茶 56・0.2	たい焼き ほうじ茶 132・0.0	パンケーキ 紅茶 87・0.2
7/10(月)		7/11(火)		7/12(水)		7/13(木)		7/14(金)				
昼食	ごはん 中華スープ(卵・にら) 五目豆腐 茄子の中華炒め インゲンのドレッシング和え パイン缶 512・3.3	ごはん 味噌汁(白菜・ワカメ) ますの青しそソース ますのタルタルソース カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え A 479・4.0 みかん缶 B 557・3.5	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・しいたけ) ミモザサラダ 福神漬け フルーツカクテル 477・2.1	ごはん 味噌汁(玉葱・麩) さばの塩焼き 切り昆布煮付け 青梗菜の中華和え 黄桃缶 525・3.9	ごはん 味噌汁(小松菜・油揚) 豚肉のマヨネーズ焼き もやしの炒め煮 トマトの和風サラダ 漬物 522・3.5	ごはん 味噌汁(豆腐・万能葱) かき揚げ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みかん缶 485・4.2	おやつ 黒糖まんじゅう ほうじ茶 74・0.1	ロールケーキ 紅茶 113・0.0	あんぱん ほうじ茶 105・0.1	カステラ 紅茶 106・0.0	ゼリー 紅茶 72・0.0	ショコラプチケーキ 紅茶 浸出液 107・0.0
7/17(月)		7/18(火)		7/19(水)		7/20(木)		7/21(金)				
昼食	ごはん 味噌汁(玉葱・油揚) 鯖の生姜焼き 肉団子と大根の煮物 小松菜のゆず風味和え カクテル缶 476・4.0	ごはん 中華スープ(青梗菜・長葱) 鶏肉と白菜の中華炒め シューマイ オクラのなめたけ和え 黄桃缶 497・2.4	ごはん 味噌汁(大根・わかめ) 豚肉と野菜のさっぱり和え いんげんの炒め煮 卵豆腐 パイン缶 519・3.2	ごはん かきたま汁 鯖の野菜みそ焼き 冬瓜のくずあんかけ ほうれん草の磯和え みかん缶 474・4.5	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 和風ハンバーグ ハンバーグデミグラスソース 野菜炒め カリフラワーのサラダ A 504・3.6 黄桃缶 B 527・3.2	わかめご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) フライ(豚肉・コロケ) ひじき煮 青梗菜の中華和え カクテル缶 541・4.8	おやつ たいやき ほうじ茶 132・0.0	プリン 紅茶 108・0.1	パンケーキ 紅茶 87・0.2	クリームパン 紅茶 131・0.2	フルーツヨーグルト 紅茶 87・0.0	吹雪まんじゅう ほうじ茶 70・0.0
7/24(月)		7/25(火)		7/26(水)		7/27(木)		7/28(金)				
昼食	豚玉丼 味噌汁(ほうれん草・豆腐) じゃが芋の金平 きゅうりとわかめの酢の物 みかん缶 499・4.2	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮物 インゲンの胡麻和え パイン缶 478・3.2	ごはん 中華スープ(わかめ・長葱・コーン) ホイコーロー さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 黄桃缶 538・2.1	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 鶏肉の唐揚げソース 鶏肉の即席揚げおろしソース 青梗菜のソテー 大根のしそ和え A 497・4.4 フルーツカクテル B 549・4.6	ごはん 味噌汁(大根・油揚) アジの梅風味焼き ナスの土佐煮 ブロッコリーのドレッシング和え みかん缶 478・3.8	ごはん 味噌汁(わかめ・玉葱) チキンソテー 里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え パイン缶 507・3.6	おやつ ロールケーキ 紅茶 113・0.0	牛乳かん 紅茶 99・0.0	黒糖まんじゅう ほうじ茶 74・0.1	ブチドック(プレーン) 紅茶 100・0.1	あんぱん ほうじ茶 105・0.2	パウムクーヘン 紅茶 135・0.2
7/31(月)												
昼食(定食)	ごはん 味噌汁(じゃが芋・えのき茸) 豚肉のデミソース 豚肉の葱風味ソース ビーマンのおかか炒め 和風サラダ A 527・3.4 漬物 B 535・3.0											
おやつ	プリン 紅茶 108・0.1											

七夕

織姫と彦星の逢瀬の日として知られる七夕。一年に一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祈りをささげる「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。また機織りや芸能事上手な織姫にならって、お裁縫や琴弾きの上達を願う日としても知られています。

そうめん

七夕のごちそうとして知られるそうめん。昔の人は、織り姫と縁の深い「糸」に見立てて細いそうめんを飾っていたそうです。七夕の意匠とされる緑豊かな笹の葉や梶の葉星型に切った野菜類などを添えて、彩り豊かに旬の素材を盛り付けます。

