

〇〇8月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

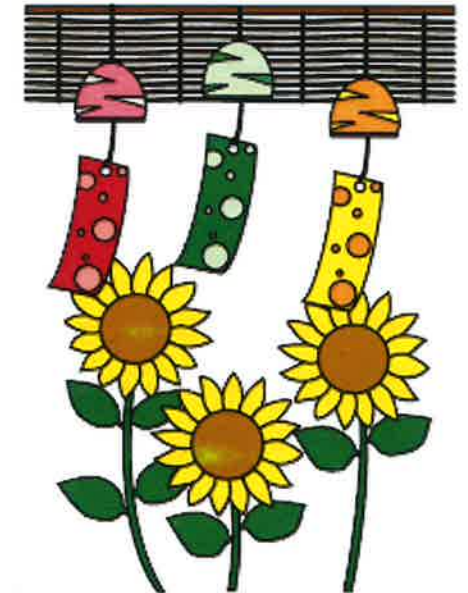
	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき) 鶏肉の葱醤油焼き 青梗菜の煮浸し 酢のもの 黄桃缶 エネルギー・塩分 496 3.8 あんぱん、ほうじ茶 エネルギー・塩分 105 0.1	ご飯 すまし汁(麩・みつば) 鯖の煮つけ キャベツの味噌炒め 卵豆腐 みかん缶 501 3.5 135 0	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚肉のカレー風味炒め ひじき煮 なすの生姜和え カクテル缶 479 3.5 113 0	A さわらの胡麻照り焼き B さわらの柚子庵焼き ご飯 味噌汁(里芋・万葱) 山菜煮 大根の昆布和え パイン缶 選択A 447 3.4 選択B 448 3.4 132 146 0	中華丼 わかめスープ(わかめ・葱) ギョーザ もやしサラダ みかん缶 521 3.4 87 0.2
3時					
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ミニおにぎり 焼きそば・ミニお好み焼き だし巻き卵 ミニロールキャベツ えび団子の野菜あんかけ 茹で野菜・南瓜の含め煮 かき玉汁(卵・万葱) ゼリー2種(オレンジ&イチゴ) エネルギー・塩分 720 4.6	ミニおにぎり 焼きそば・ミニお好み焼き だし巻き卵 ミニロールキャベツ えび団子の野菜あんかけ 茹で野菜・南瓜の含め煮 かき玉汁(卵・万葱) ゼリー2種(オレンジ&イチゴ) エネルギー・塩分 720 4.6	ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 松風焼き 里芋のおかか煮 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 569 4	ハヤシライス コンソメスープ(青梗菜・しいたけ) ブロッコリーサラダ 福神漬 パイン缶 499 3.2	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 481 3.8	A たらの葱ソースかけ B たらの梅肉ソースかけ ご飯 味噌汁(豆腐・かいわれ) 昆布の炒め煮 大根のゆかり和え 黄桃缶 選択A 450 3.8 選択B 412 4.1
3時		くずまんじゅう、ほうじ茶 エネルギー・塩分 48 0	ブチドッグブレーン、紅茶 100 0.1	パームクーヘン、紅茶 135 0.2	プリン、紅茶 108 0.1
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
かやくご飯 味噌汁(キャベツ・かいわれ) ほっけの塩焼き 南瓜含め煮 酢の物 パイン缶 エネルギー・塩分 465 3.5	ご飯 中華スープ(豆腐・さや) なすと豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 588 3.3	ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏の照り焼き カリフラワーのクリーム煮 キャベツの梅おかか和え みかん缶 508 2.4	A さわらのマヨネーズ焼き B さわらの生姜焼き ご飯 味噌汁(なめこ・葱) とうがんのそぼろ煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 529 3 選択B 436 3	ご飯 すまし汁(麩・万葱) 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め もやしとにらのお浸し 黄桃缶 487 2.9	ご飯 卵スープ(卵・かいわれ) ハンバーグトマトソース いんげんのおかか煮 コールスローサラダ みかん缶 486 3.4
3時	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	ブチドッグブレーン、紅茶 100 0.1	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	まんじゅう、ほうじ茶 70 0	ゼリー、紅茶 73 0
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
A 豚肉の生姜炒め B 豚肉の味噌焼き ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) じゃが芋の金平 ブロッコリーのドレッシング和え 黄桃缶 選択A 530 3.6 選択B 536 3.5	たまご丼 味噌汁(白菜・えのき) もやしの炒め物 ほうれん草の磯和え 漬物 453 3.6	ご飯 味噌汁(豆腐・さや) 白身フライとコロケ 大根の田舎煮 きゅうりとみょうがの酢の物 カクテル缶 474 3.8	ご飯 味噌汁(里芋・葱) 鶏肉の焼肉だれ焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のおかか和え パイン缶 462 3.8	冷やし中華 シューマイ キャベツのしそ和え みかん缶 502 3.9	ご飯 すまし汁(麩・みつば) さわらの葱味噌焼き 根菜の煮物 白菜の甘酢和え 黄桃缶 446 3.1
3時	フルーチェ、紅茶 エネルギー・塩分 97 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0	パームクーヘン、紅茶 135 0.1 100 0.1	ブチドッグブレーン、紅茶 100 0.1
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
ご飯 味噌汁(なめこ・葱) 鶏肉のから揚げおろしかけ キャベツの炒め物 オクラの梅肉和え みかん缶 エネルギー・塩分 497 3.6	ご飯 味噌汁(麩・わかめ) たらの沢煮 じゃが芋ベーコン炒め 小松菜の柚子風味和え 黄桃缶 420 3.4	ご飯 中華スープ(白菜・葱) かに玉風 レンコンのピリ辛炒め 青梗菜のナムル カクテル缶 498 3.6	ご飯 味噌汁(麩・玉葱) ますのバター醤油焼き えんどうと卵の炒め物 大根サラダ 漬物 434 4.2		
3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 132 0	プリン、紅茶 108 0.1	まんじゅう、ほうじ茶 69 0.1	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	

**お盆**

古くからご先祖様を大切に生きてきた日本、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。

**精進料理**

お盆の時期は野菜だけで作る「精進料理」を食べ、ご先祖様をもてなす習慣があります。伝統的な日本料理の決まりでは、お盆料理は「二汁五菜」。先付、吸い物、刺身、焼き物、煮物、揚げ物、酢の物、汁、ご飯、香の物を揃えるのが基本です。旬の野菜をカラリと揚げた「精進揚げ」をはじめ様々な料理を丁寧に盛り付けます。



\* 都合により献立を変更することがあります。