

〇〇 6 月 献 立 表 〇〇

豊玉デイサービス

						1 (土)
昼食						ごはん 玉子スープ ハンバーグきのこソース 青梗菜のソテー (リクエストメニュー)マカロニサラダ パイン缶 Ecalorie・塩分 525 3.3
3時					Ecalorie・塩分 70 0	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 70 0
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	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 青梗菜のナムル みかん缶 Ecalorie・塩分 523 2.6	ゆかりごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 切干大根の煮物 白菜のピーナッツ和え パイン缶 Ecalorie・塩分 450 3.1	ごはん 味噌汁 親子煮 小松菜ときのこの炒め物 大根サラダ 漬物 Ecalorie・塩分 442 2.2	A チキンソーサークリームソース B チキンソーサータルソース ごはん コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ カクテル缶 選択A 486 2.4 選択B 516 2.3	ごはん すまし汁 (大分県郷土料理)とり天 ぜんまいの煮物 カリフラワーのドレ和え 黄桃缶 Ecalorie・塩分 475 2.5	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 南瓜甘煮 ほうれん草の磯和え カクテル缶 Ecalorie・塩分 434 1.6
3時	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 70 0	メープルケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 104 0.2	チョコパン・紅茶 Ecalorie・塩分 133 0.1	たいやき・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 87 0.2	プリン・紅茶 Ecalorie・塩分 89 0
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 かれの野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜のドレッシング和え みかん缶 Ecalorie・塩分 379 2.2	ごはん すまし汁 チキンカツ 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え 漬物 Ecalorie・塩分 455 3	ごはん 中華スープ 豆腐の旨煮 シューマイ かぼちゃサラダ パイン缶 Ecalorie・塩分 532 3.6	(リクエストメニュー)カレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 黄桃缶 Ecalorie・塩分 511 3.1	A ますのバター醤油焼き B ますの青しそソースかけ ごはん 味噌汁 田舎煮 ほうれん草のお浸し カクテル缶 選択A 435 2.7 選択B 438 3.2	散らし寿司《行事食》 すまし汁 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 Ecalorie・塩分 442 2.5
3時	ロールケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 113 0	黒糖饅頭・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 70 0.1	フルーチェ・紅茶 Ecalorie・塩分 56 0.2	ショコラケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 107 0.3	プチドック・紅茶 Ecalorie・塩分 100 0.1	手作り水ようかん・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 70 0.1
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのたまごあんかけ もやしとにらの和え物 みかん缶 Ecalorie・塩分 433 2.5	A 豚肉の生姜炒め B 豚肉のカレー風味炒め ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻ドレ和え カクテル缶 選択A 442 1.9 選択B 474 2	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き レンコンの煮物 白菜の梅肉和え みかん缶 Ecalorie・塩分 434 2.2	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 冷奴 漬物 Ecalorie・塩分 374 2.4	ごはん 中華スープ かに玉風 青梗菜のソテー 春雨サラダ 黄桃缶 Ecalorie・塩分 405 3.5	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶 Ecalorie・塩分 432 3.1
3時	たいやき・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 106 0	コーヒーゼリー・紅茶 Ecalorie・塩分 91 0	メープルケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 104 0.2	ピーナツパン・紅茶 Ecalorie・塩分 138 0.2	ゼリー・紅茶 Ecalorie・塩分 73 0	パンケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 87 0.2
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 大根の田舎煮 キャベツの和え物 パイン缶 Ecalorie・塩分 470 3.1	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 インゲンの炒め煮 もやしのナムル 漬物 Ecalorie・塩分 430 3.2	A さわらの味噌マヨ焼き B さわらの胡麻味噌焼き ごはん すまし汁 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え みかん缶 選択A 437 3.2 選択B 422 3.4	ごはん 味噌汁(南瓜・貝割れ) 鶏肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草とキノコのソテー とろろ芋 黄桃缶 Ecalorie・塩分 503 3.6	(リクエストメニュー)味噌野菜ラーメン ギョーザ かぼちゃのサラダ カクテル缶 Ecalorie・塩分 490 3.5	菜飯 味噌汁(豆腐・わかめ) たらの野菜あんかけ 里芋のおかか煮 ブロッコリーサラダ カクテル缶 Ecalorie・塩分 421 4.1
3時	プチドック・紅茶 Ecalorie・塩分 100 0.1	(リクエストメニュー)ところてん・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 14 0.5	ロールケーキ・紅茶 Ecalorie・塩分 113 0	フルーチェ・紅茶 Ecalorie・塩分 56 0.2	ゼリー・紅茶 Ecalorie・塩分 73 0	たいやき・ほうじ茶 Ecalorie・塩分 106 0

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちょう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。

水無月

「水無月」という名前を持つ6月。地上にたくさん雨が降り、天から水がなくなる季節、という意味が込められています。この月の名前がそのままつけられた「水無月」は、白いうしろにたつぷり小豆をのせた三角形の和菓子。まだ冷蔵庫のなかった時代には、白い三角形の形を「氷」に見立て、暑気払いの願いを込めて「夏越祓」の際に食したとされています。



* 都合により献立を変更することがあります