

〇〇 8 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

				1 (木)		2 (金)		3 (土)	
昼食				ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げ出し とろろ芋 カクテル缶 E kcal 塩分 515 3	ごはん 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き 山菜煮 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 E kcal 塩分 503 3.3	中華丼 わかめスープ ギョーザ もやしサラダ パイン缶 E kcal 塩分 499 3.4			
3時				フルーチェ・紅茶 E kcal 塩分 56 0.2	くずまんじゅう・ほうじ茶 E kcal 塩分 48 0	プチドック・紅茶 E kcal 塩分 100 0.1			
		5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)		
昼食	ごはん すまし汁 (リクエストメニュー) さばの煮付け キャベツの味噌炒め 冷奴 カクテル缶 E kcal 塩分 498 3	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 インゲンのマヨ和え 黄桃缶 E kcal 塩分 488 3.1	ごはん 中華スープ かに玉風 レンコンのピリ辛炒め 青梗菜のナムル みかん缶 E kcal 塩分 427 2.7	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 福神漬け パイン缶 E kcal 塩分 518 3.3	A たら梅ソース B たら葱ソース ごはん 味噌汁 春雨のソテー 白菜のゆかり和え 黄桃缶 選択A 449 3.6 選択B 455 3.5	ごはん すまし汁 鶏肉の柚子味噌焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 漬物 E kcal 塩分 437 3.4			
3時	メープルケーキ・紅茶 E kcal 塩分 104 0.2	たいやき・ほうじ茶 E kcal 塩分 106 0	手作り水ようかん・ほうじ茶 E kcal 塩分 70 0.1	パンケーキ・紅茶 E kcal 塩分 87 0.2	プリン・紅茶 E kcal 塩分 89 0	クリームパン・紅茶 E kcal 塩分 131 0.1			
		12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)		
昼食	かやくご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みかん缶 E kcal 塩分 422 3.6	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 小松菜のサラダ カクテル缶 E kcal 塩分 528 2.1	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツの梅かつお和え パイン缶 E kcal 塩分 438 3.2	A さわらの磯部揚げ B さわらのカレー風味揚げ ごはん 味噌汁 東岸の煮物 青梗菜のピーナツ和え 漬物 選択A 486 3 選択B 484 2.9	ごはん すまし汁 肉豆腐 なすとピーマンの味噌炒め もやしとにらのお浸し 黄桃缶 E kcal 塩分 485 2.9	ごはん 卵スープ ハンバーグおろしあんかけ カリフラワーのクリーム煮 コールスローサラダ みかん缶 E kcal 塩分 485 3.6			
3時	プチドック・紅茶 E kcal 塩分 100 0.1	ゼリー・紅茶 E kcal 塩分 73 0	西瓜 E kcal 塩分 37 0	西瓜 E kcal 塩分 37 0	ロールケーキ・紅茶 E kcal 塩分 133 0	たいやき・ほうじ茶 E kcal 塩分 106 0			
		19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)		
昼食	たまご丼 すまし汁 もやしの炒め物 ほうれん草の胡麻味噌和え 漬物 E kcal 塩分 480 3.5	A 豚肉のケチャップ炒め B 豚肉の生姜炒め ごはん 味噌汁 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え カクテル缶 選択A 518 2.8 選択B 527 3.3	ごはん 味噌汁 (リクエストメニュー) 白身フライとコロッケ 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え カクテル缶 E kcal 塩分 489 3.5	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のソテー 南瓜と枝豆のサラダ パイン缶 E kcal 塩分 469 2	冷やし中華 シュウマイ キャベツのしそ和え みかん缶 E kcal 塩分 500 3.5	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 野菜炒め 大根の甘酢和え 黄桃缶 E kcal 塩分 451 3.3			
3時	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 E kcal 塩分 70 0.1	フルーチェ・紅茶 E kcal 塩分 56 0.2	(リクエストメニュー) 今川焼・ほうじ茶 E kcal 塩分 88 0	プチドック・紅茶 E kcal 塩分 100 0.1	メープルケーキ・紅茶 E kcal 塩分 104 0.2	手作り水ようかん・ほうじ茶 E kcal 塩分 70 0.1			
		26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)		
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物 E kcal 塩分 479 3.7	ごはん 《栃木郷土料理》すいとん かれいのさらさ蒸し じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の磯和え カクテル缶 E kcal 塩分 469 3	A ポークソテークリームソース B ポークソテートマトソース ごはん コンソメスープ ブロッコリーとコーンの旨煮 大根サラダ 黄桃缶 選択A 494 2.6 選択B 445 2.1	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き 切り昆布煮付け カリフラワーのゆかり和え みかん缶 E kcal 塩分 414 5.3	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め ほうれん草とえのきの和え物 パイン缶 E kcal 塩分 432 3.5	ごはん 中華スープ 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶 E kcal 塩分 527 3.1			
3時	プリン・紅茶 E kcal 塩分 89 0	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 E kcal 塩分 70 0	たいやき・ほうじ茶 E kcal 塩分 106 0	チョコパン・紅茶 E kcal 塩分 133 0.1	プチドック・紅茶 E kcal 塩分 100 0.1	パンケーキ・紅茶 E kcal 塩分 87 0.2			

お盆

古くから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。

旬の野菜(トマト・きゅうり)

夏本番の8月はトマトやきゅうりなどの野菜が旬のピークを迎えます。トマトはビタミンCの働きを高めて毛細血管を強くする成分を含むため、紫外線から肌を守り、老化を防止する効果があります。きゅうりは暑い時期に身体を冷やす効果が高いのが特徴です。ミネラルをバランスよく含み、90%以上が水分なので、日射病の症状を軽くし、夏の水分補給に良い野菜です。



* 都合により献立を変更することがあります