

〇〇 8 月 献 立 表 〇〇

豊玉デイスサービス

昼食						1 (土)
						ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え カクテル缶 エネルギー・塩分 498 3
3時						パンケーキ エネルギー・塩分 87
3 (月)		4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツの甘酢和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 435 3.8	A たらのムニエル B たらのハーブグリル ごはん コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ みかん缶 選択A 438 2.9 選択B 416 2.7	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ パイン缶 エネルギー・塩分 482 2.5	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 エネルギー・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 エネルギー・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 エネルギー・塩分 499 3.4
3時	(リクエストメニュー)とろてん エネルギー・塩分 14 0.5	ショコラケーキ エネルギー・塩分 107 0.3	カットケーキ エネルギー・塩分 102 0.1	フルーチェ エネルギー・塩分 56 0.2	くずまんじゅう エネルギー・塩分 48 0	プチドック エネルギー・塩分 100 0.1
10 (月)		11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (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 エネルギー・塩分 468 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 エネルギー・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 エネルギー・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 エネルギー・塩分 518 3.3	ごはん 味噌汁 たらの梅ソース 春雨のソテー 白菜のゆかり和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 449 3.6	ごはん 《群馬郷土料理》すいとん 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 エネルギー・塩分 491 3.3
3時	メープルケーキ エネルギー・塩分 104 0.2	たい焼き エネルギー・塩分 106 0	手作り水ようかん エネルギー・塩分 70 0.1	パンケーキ エネルギー・塩分 87 0.2	プリン エネルギー・塩分 89 0	クリームパン エネルギー・塩分 131 0.1
17 (月)		18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (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 エネルギー・塩分 442 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 エネルギー・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 エネルギー・塩分 438 3.2	ごはん 味噌汁 さわらの磯辺揚げ 冬瓜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 486 3	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 エネルギー・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 エネルギー・塩分 485 3.6
3時	プチドック エネルギー・塩分 100 0.1	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	すいか エネルギー・塩分 37 0	すいか エネルギー・塩分 37 0	ロールケーキ エネルギー・塩分 113 0	たい焼き エネルギー・塩分 106 0
24 (月)		25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (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 エネルギー・塩分 480 3.5	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 里芋の煮物 ブロッコリーの彩りサラダ 黄桃缶 エネルギー・塩分 518 2.8	ごはん 味噌汁 (リクエストメニュー) 白身フライとコロケ 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え カクテル缶 エネルギー・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 エネルギー・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 エネルギー・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 エネルギー・塩分 451 3.3
3時	まんじゅう エネルギー・塩分 70 0.1	フルーチェ エネルギー・塩分 56 0.2	(リクエストメニュー) 今川焼き エネルギー・塩分 88 0	プチドック エネルギー・塩分 100 0.1	メープルプチケーキ エネルギー・塩分 104 0.2	手作り水ようかん エネルギー・塩分 70 0.1
31 (月)						
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 エネルギー・塩分 479 3.7					
3時	プリン エネルギー・塩分 89 0					

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。
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