

〇〇 6 月 献 立 表 〇〇

豊玉デイサービス

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食	タンメン ギョーザ ザーサイ和え カクテル缶 Icalg-・塩分 668 3.1	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え 漬物 Icalg-・塩分 447 3	ごはん 味噌汁 メンチカツ 切干大根煮 青梗菜の磯和え 漬物 Icalg-・塩分 456 2.9	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのソテー 大根サラダ みかん缶 Icalg-・塩分 464 2.7	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 南瓜の甘煮 春菊の胡麻和え 漬物 Icalg-・塩分 458 1.9	
3時	まんじゅう Icalg-・塩分 70 0.1	おはぎ Icalg-・塩分 95 0	ゼリー Icalg-・塩分 73 0	パンケーキ Icalg-・塩分 87 0.2	メープルブチケーキ Icalg-・塩分 104 0.2	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
昼食	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉さばの味噌煮 野菜炒め 卵豆腐 漬物 Icalg-・塩分 443 3.3	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 漬物 Icalg-・塩分 374 2.4	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 漬物 Icalg-・塩分 507 3.7	ごはん コンソメスープ チキンソテークリームソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ カクテル缶 Icalg-・塩分 522 3.9	〈リクエスト〉ちらし寿司 すまし汁 大根の肉味噌かけ ほうれん草のおかか和え フルーツ Icalg-・塩分 379 2.1	ごはん 味噌汁 とり天 ぜんまいの煮物 カリフラワーのドレ和え 漬物 Icalg-・塩分 516 2
3時	プチドッグ Icalg-・塩分 112 0.2	ショコラケーキ Icalg-・塩分 107 0.3	フルーチェ Icalg-・塩分 56 0.2	モンブラン Icalg-・塩分 152 0	おはぎ Icalg-・塩分 95 0	
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
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 漬物 Icalg-・塩分 427 2.7	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 フルーツ Icalg-・塩分 556 2.8	ごはん 味噌汁 《沖縄郷土料理》ゴーヤチャンプルー 小松菜の煮浸し きゅうりとわかめの酢の物 漬物 Icalg-・塩分 489 3.8	ごはん 中華スープ かに玉風 青梗菜のソテー 春雨サラダ 漬物 Icalg-・塩分 397 3.7	ごはん 味噌汁 ますのソテー梅ソース 田舎煮 ほうれん草のお浸し 漬物 Icalg-・塩分 460 3.8	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 《リクエスト》春巻き もやしのナムル 漬物 Icalg-・塩分 562 2.9
3時	〈リクエスト〉ころてん Icalg-・塩分 14 0.5	ドーナツ Icalg-・塩分 101 0.1	クレープ Icalg-・塩分 101 0.1	芋ようかん Icalg-・塩分 53 0.1	まんじゅう Icalg-・塩分 70 0	
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
昼食	カレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬 黄桃缶 Icalg-・塩分 531 3.1	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 漬物 Icalg-・塩分 524 2.8	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〉マカロニサラダ パイン缶 Icalg-・塩分 504 3.1	菜飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬焼き レンコンの煮物 白菜の梅肉和え フルーツ Icalg-・塩分 451 3.2	ごはん 味噌汁 親子煮 小松菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 Icalg-・塩分 442 2.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 冬瓜の玉子あん キャベツの和え物 漬物 Icalg-・塩分 562 2.9
3時	クレープ Icalg-・塩分 101 0.1	パンケーキ Icalg-・塩分 87 0.2	まんじゅう Icalg-・塩分 70 0.1	ロールケーキ Icalg-・塩分 113 0	プチドッグ Icalg-・塩分 112 0.2	
	28 (月)	29 (火)	30 水			
昼食	ごはん 味噌汁 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 フルーツ Icalg-・塩分 502 3.6	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 Icalg-・塩分 482 2.1	豚肉と茗荷の炊き込みご飯 たらふくニエル モロヘイヤのさっぱり和え 夏野菜の炊き合わせ フルーツ すまし汁 Icalg-・塩分 491 3.5			
3時	メープルブチケーキ Icalg-・塩分 104 0.2	シュークリーム Icalg-・塩分 100 0.1	ゼリー Icalg-・塩分 73 0			

夏越祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちよ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、白いうろくにたっ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