

〇〇 7 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 すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 I単位・塩分 432 3.5	〈リクエスト〉ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃのサラダ ピクルス風 フルーツ I単位・塩分 531 2.9	枝豆ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ 〈リクエスト〉里芋のおかか煮 ブロッコリーサラダ 漬物 I単位・塩分 414 3.6			
3時				プチドック (プレーン) I単位・塩分 112 0.2	生チョコケーキ I単位・塩分 112 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0			
	5 (月)	6 (火)	7 (0.2)	8 (木)	9 (金)	10 (土)			
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え 漬物 I単位・塩分 571 3.3	ごはん コンソメスープ たらの甘酢あんかけ 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 I単位・塩分 436 3.1	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ 青梗菜のゴマ酢和え カクテル缶 I単位・塩分 476 3.1	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじき煮 和風サラダ 漬物 I単位・塩分 398 3.7	ごはん 味噌汁 ますのタルタルソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え フルーツ I単位・塩分 516 3.7	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物 I単位・塩分 433 3.4			
3時	シフォンケーキ I単位・塩分 61 0	クレープ I単位・塩分 101 0.1	ゼリー I単位・塩分 73 0	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	パンケーキ I単位・塩分 83 0.2	おはぎ I単位・塩分 71 0			
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)			
昼食	ごはん 中華スープ 五目豆腐 キャベツの炒め物 春雨サラダ 漬物 I単位・塩分 474 3.7	ごはん 《宮崎城郷土料理》冷や汁 豚肉の塩麴炒め ほうれん草の柚子風味和え レンコンの煮物 漬物 I単位・塩分 543 3.4	〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け みかん缶 I単位・塩分 546 3.9	ごはん 味噌汁 さばの生姜焼き 根菜の煮物 インゲンのドレッシング和え フルーツ I単位・塩分 429 3.2	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉かき揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 漬物 I単位・塩分 490 3.8	ごはん 中華スープ かに玉風 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物 I単位・塩分 434 2.9			
3時	プチドック (プレーン) I単位・塩分 112 0.2	まんじゅう I単位・塩分 69 0	プリン I単位・塩分 94 0.1	今川焼き I単位・塩分 106 0.2	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3	フルーチェ I単位・塩分 56 0.2			
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)			
昼食	ごはん 味噌汁 たらのレモン醤油蒸し じゃが芋の炒め物 オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 392 4	ごはん 卵スープ ハンバーグデミグラスソース 野菜炒め カリフラワーのサラダ フルーツ I単位・塩分 485 4.2	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 青梗菜のソテー 卵豆腐 黄桃缶 I単位・塩分 467 4.4	ごはん すまし汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 オクラの酢味噌和え 漬物 I単位・塩分 438 3.7	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め さつま芋の甘煮 もやし中華和え パイン缶 I単位・塩分 543 2.7	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 I単位・塩分 438 4.1			
3時	おはぎ I単位・塩分 71 0	パンケーキ I単位・塩分 83 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	フルーチェ I単位・塩分 56 0.2	まんじゅう I単位・塩分 69 0	抹茶ワッフル I単位・塩分 80 0.1			
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)				
昼食	ごはん 中華スープ ホイコーロー シューマイ もやしサラダ 漬物 I単位・塩分 491 2.9	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 391 3.7	ごはん すまし汁 かれの煮付け なすとピーマンの味噌炒め 白菜の梅肉和え 漬物 I単位・塩分 397 3.2	ビビンバ丼 味噌汁 レンコンの金平 青梗菜の辛子マヨ和え パイン缶 I単位・塩分 462 3.3	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ 小松菜の煮浸し 大根のしそ和え 漬物 I単位・塩分 485 3.7	ごはん コンソメスープ 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 フルーツ I単位・塩分 492 2.7			
3時	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	今川焼き I単位・塩分 106 0.2	ドームケーキ I単位・塩分 117 0	ゼリー I単位・塩分 73 0.1	クレープ I単位・塩分 101 0.1	ショコラブッセ I単位・塩分 99 0			

七夕

織り姫と彦星の綾瀬の日として知られる七夕。1年に1度だけ、天の川を渡ることが許される2つの星にあやかり、恋愛成就の願いを込めた短冊を笹に吊るして折りを捧げる「星まつり」が、現在でも全国各地で華やかに行われています。また、機織りや芸能事上手な織り姫にならって、お裁縫や琴弾きの上達を願う日としても知られています。

そうめん

七夕のごちそうとして知られるそうめん。昔の人は、織り姫と縁の深い「糸」に見立てて、細いそうめんを飾っていたそうです。七夕の意匠とされる緑豊かな笹の葉や梶の葉、星形に切った野菜類などを添えて、彩り豊かに旬の素材を盛り付けます。



* 都合により献立を変更することがあります