

〇〇 8 月 献 立 表 〇〇

豊玉デイスサービス

昼食						
3時						
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 親子煮 冬瓜のくずあんかけ キャベツの甘酢和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 480 4.1	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 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 481 3.4	ごはん 味噌汁 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 みかん缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 446 3.7	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 春雨のソテー 白菜のゆかり和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 490 3.6	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き 小松菜のソテー 南瓜と枝豆のサラダ フルーツ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 512 2.2	〈リクエスト〉中華丼 わかめスープ ギョーザ もやしサラダ パイン缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 520 3.7
3時	バウムクーヘン Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 135 0.2	ショコラプチケーキ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 107 0.3	メープルプチケーキ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 102 0.1	フルーチェ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 56 0.2	エクレア Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 107 0.1	プチドック Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 100 0.1
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ごはん すまし汁 さばの煮付け キャベツの味噌炒め 冷奴 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 450 3.4	焼きそば 味噌汁 ソーセージ シューマイ 花野菜サラダ ゼリー Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 586 5.1	焼きそば 味噌汁 ソーセージ ギョーザ 花野菜サラダ ゼリー Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 570 5.2	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 マカロニサラダ 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 527 4.3	〈リクエスト〉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 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 529 3.7	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 ブロッコリーの彩りサラダ 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 516 3.6
3時	今川焼き Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 106 0.2	アイスクリーム Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 88 0	アイスクリーム Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 88 0	パンケーキ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 83 0.2	コーヒーゼリー Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 91 0	まんじゅう Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0.1
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	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 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 573 3.4	〈リクエスト〉ぶっかけうどん 菜の花の辛し和え 竹輪の磯部揚げ カクテル缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 510 2.6	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 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 481 3.3	A 鶏肉のきのこソース B 鶏肉の青じそソース ごはん 味噌汁 切り昆布の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 432 4.1 選択B 387 3.4	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉鯖の味噌煮 野菜炒め 《山形郷土料理》だし 黄桃缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 447 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 コールスローサラダ みかん缶 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 475 3.5
3時	パンケーキ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 83 0.2	まんじゅう Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 70 0.1	おはぎ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 71 0	イチゴムース Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 92 0	今川焼き Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 106 0	プリン Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 94 0.1
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	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 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 413 3.2	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 フルーツ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 556 3.5	さわらのから揚げおろしポン酢 ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 485 3.4	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 小松菜の煮浸し とろろ芋 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 495 3.2	ごはん コンソメスープ ますの野菜あんかけ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 461 4	〈リクエスト〉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 フルーツ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 428 3.9
3時	シュークリーム Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 100 0.1	プチドック Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 112 0.2	クレープ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 101 0.1	あずきよせ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 92 0	メープルプチケーキ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 104 0.2	バウムクーヘン Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 135 0.2
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の揚げ出し 大根の甘酢和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 456 3.4	ごはん すまし汁 かれのいのさらさ蒸し じゃが芋のベーコン炒め 青梗菜の磯和え 漬物 Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 378 3.8				
3時	チーズケーキ Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 72 0.1	プリン Iﾎﾙﾂﾞｰ・塩分 94 0.1				

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