



7月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
今月の献立(平均) エネルギー：673kcal たんぱく質：22.4g 脂質：19.5g 炭水化物：99.1g				赤飯 もやしの味噌汁 ホキの菜種焼き 菜花の生姜和え パイン缶	親子丼 すまし汁 きんぴらごぼう 黄桃缶	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず さといもの煮付け ヨーグルト和え
				シフォンケーキ カフェオレ	カステラ 玄米茶	ホットケーキ ミルクティー
5日	6日	7日	8日	9日	10日	
カレーライス ミートオムレツ もやしの和風和え パイン缶	ごはん もやしの味噌汁 赤魚の煮付け さつまいものレモン煮 みかん缶	七夕そうめん わかめごはん 星のコロッケ すいか	ごはん とろろ昆布汁 豚肉のくわ焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ フルーツカクテル	ごはん しめじの味噌汁 さけのつけ焼き 白菜の生姜和え パイン缶	
もみじまんじゅう 玄米茶	ミルクケーキ カルピス	プリン	マドレーヌ レモンティー	田舎まんじゅう ほうじ茶	レモンケーキ レモンティー	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	
ごはん かきたま汁 豚肉の香味焼き さといもの煮付け フルーツカクテル	山菜そば 菜めし 京あわせ煮付け パイン缶	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の塩麹焼き スパゲティーサラダ みかん缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 肉団子の中華煮 春雨の中華和え バナナ	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 菜花のお浸し ヨーグルト和え	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ フルーチェ	
抹茶焼きドーナツ ミルクティー	マロンケーキ カフェオレ	アイスクリーム カルシウムウエハース	ショコラプチケーキ レモンティー	小倉パン 玄米茶	やわらかおかき きなこ ほうじ茶	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	
ごはん すまし汁 選べるおかず かぼちゃのいとこ煮 パイン缶	松花堂弁当 ごはん・絹さやの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の中華和え さといもの煮付け オレンジ	ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え フルーツカクテル	カレー南蛮 ごはん もやしのゆかり和え ヨーグルトフルーツのせ	ごはん 豚汁 さわらの山椒焼き ポテトサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 みそかつ 大根サラダ みかん缶	
バウムクーヘン レモンティー	ももゼリー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう 玄米茶	マーブルケーキ ミルクティー	クリームコンフェ レモンティー	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 さばのつけ焼き マカロニサラダ ヨーグルト和え	 うなぎ丼 吸い物 ふきと筍の白和え みかん缶	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず きゅうりの酢の物 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の生姜煮 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ パイン缶	
メープルプチケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう ほうじ茶	水ようかん 玄米茶	チョコレートケーキ ミルクティー	やわらかおかき えび ほうじ茶	ロールケーキ レモンティー	

今月の選べるおかずメニュー

3日 土曜日

A：さわらの塩麴焼き

B：すき焼き煮

16日 金曜日

A：ホキのムニエル

B：牛肉のワイン煮

19日 月曜日

A：さばの味噌煮

B：豚の角煮

29日 木曜日

A：赤魚のおろし煮

B：ピーマンの肉詰め

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

ユキナの話 その27 ～ 郷土料理 静岡編 ～

香ばしくパリッと？ジューシにふっくらと？

静岡県の浜名湖は明治時代より鰻の養殖地として知られており、「浜名湖のうなぎ」は全国的にも有名で、うなぎの蒲焼きは郷土料理に選ばれています。蒲焼きの他にも、タレを付けずに焼く白焼き、うなぎの佃煮、うなぎ丼、うなぎ重など、色々な形で日本人に愛されています。うなぎの焼き方には焼く前に蒸さず香ばしく仕上げる関西風、一度蒸してから焼く柔らかい食感が特徴の関東風などがあります。ビタミンが豊富で疲労回復の効果があるうなぎを食べて元気に過ごしましょう！



今年も蒲焼きの実演を行います！

★お知らせ 7日(水)・・・七夕そうめん 28日(水)・・・土用の丑 うなぎ丼