

	平成30年 7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)	7月8日(日)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子の煮物	高菜納豆	さつま揚げの煮物	はんぺんの煮物	野菜の卵とじ	ウィンナーと野菜の炒め物	ツナとじゃが芋の煮物	チキンボールのケチャップ煮	さんまの蒲焼	さつま揚げと野菜の煮物	いり豆腐
	いんげんのごまあえ	竹輪と青菜の煮物	ほうれん草サラダ	大根の和え物	いんげんの和風サラダ	オクラの辛子和え	キャベツのゆず風味	ブロッコリーのわさび和え	水菜と大根のサラダ	白菜のごま醤油和え	いんげんのお浸し
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◎季節食◎ 	ご飯	ご飯	ご飯	◎セレクト食◎
	麻婆豆腐	ほっけの塩焼き	鶏肉のバジル焼き	回鍋肉	煮込みハンバーグ	鱈のおろしポン酢かけ	ブリの照り焼き	揚げ豆腐の蟹あん	アジの甘酢あんかけ	A:豚肉の生姜炒め	
	春雨サラダ	ぜんまいの煮物	かぼちゃサラダ	ナムル	コールスローサラダ	五目豆煮	ごぼうの甘辛煮	蓮根のピリ辛炒め	茄子の挽肉炒め	B:アジフライ	
	わかめスープ	味噌汁	清汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	漬物	味噌汁	漬物	漬物	マカロニサラダ
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
フルーツカクテル	林檎コンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	パインコンポート	白桃コンポート	林檎コンポート	キウイ	マンゴーコンポート	フルーツカクテル	みかんコンポート	みかんコンポート
7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)	7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)	7月22日(日)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	しらす雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	竹輪と野菜の煮物	納豆	つみれの煮物	卵の花	田舎煮	生揚げの生姜煮	ウィンナーと野菜のソテー	豆腐のそぼろ煮(備)	えび団子の煮物	炒り卵	はんぺんの煮物
	もやしのごま醤油和え	ツナじゃが煮	キャベツのゆかり和え	ちんげん菜のお浸し	キャベツの和え物	いんげんの辛子和え	オクラのおかか和え	ほうれん草の磯和え	キャベツのごま醤油和え	白菜の梅和え	もやしのゆず風味和え
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	牛乳	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	ご飯	食パン	ご飯	★お楽しみ献立★ 	ご飯	ハヤシライス	ご飯	アジの南蛮漬け	鶏肉の旨焼き	牛肉とピーマンの炒め物	ご飯
	さばの塩焼き	ポトフ	生揚げと豚肉の炒め物	鮭の塩麹焼き	野菜サラダ	福神漬け	南瓜の含め煮	ひじきの煮物	ホキのねぎ味噌焼き	カレーのパン粉焼き	
	五目金平	ブロッコリーと卵のサラダ	シューマイ	青菜の煮浸し	福神漬け	コンソメスープ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	漬物	ジャム	漬物	漬物	漬物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
味噌汁	コーンスープ	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	手作り鶏つくね	ロールキャベツ	ホキの野菜蒸し	とんかつ	親子煮	カレイの煮付け	豚ニラ炒め	鱈の生姜焼き	鶏もものこってり煮	肉豆腐	豚肉と春雨の旨煮
	里芋の煮物	青梗菜のソテー	ポテトサラダ	カリフラワーの旨煮	大根サラダ	もやしの中華和え	大根の煮物	なすの味噌炒め	れんこんの高菜炒め	青菜のごまあえ	シューマイ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
バナナ	林檎コンポート	白桃コンポート	パインコンポート	人参ゼリー	黄桃コンポート	オレンジ	白桃コンポート	フルーツカクテル	パインコンポート	マンゴーコンポート	
7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	管理栄養士からのコメント		
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこ雑炊	ご飯	 暑くなると、高齢者は脱水症に陥りやすいため、注意が必要です。脱水症のみならず、血液が濃くなり、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性も高まります。これらを予防するためには、水分をこまめに摂取するのがよいとされています。目覚めてすぐの水分はドロドロの血液をサラサラにしてくれる効果があるとされています。また便秘予防にも効果的です。		
	ツナとじゃが芋の煮物	魚肉ソーセージと野菜のソテー	納豆	さつま揚げと野菜の炒め物	田舎煮	野菜の卵とじ	つみれの煮物	卵の花			炒り豆腐
	カリフラワーの和え物	青菜のお浸し	竹輪と里芋の煮物	オクラのしそ風味和え	キャベツのゆかり和え	青梗菜のおかか和え	白菜の梅和え	ほうれん草のお浸し			いんげんの山椒和え
	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	牛乳			ふりかけ
味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳		
昼	☆郷土料理☆	ご飯	ショコラツイスト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	キムチチャーハン		
	なすそうめん	鱈の山椒焼き	マカロニサラダ	八宝菜	鱈の味噌煮	家常豆腐	鮭のバター醤油	鶏肉のマヨネーズ焼き	焼き餃子		
	治部煮	かぶの柚子味噌かけ	フルーチェ	漬物	きゅうりの酢の物	中華和え	花野菜サラダ	マリネサラダ	中華サラダ		
	蓮根の梅和え	漬物	ミネストローネ	春巻き	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
オレンジ	洋梨コンポート	マンゴーコンポート	林檎コンポート	人参ゼリー	みかんコンポート	バナナ	黄桃コンポート	パインコンポート	パインコンポート		

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい