

	令和元年 7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)
朝	御飯 炒り卵 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの柚子風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 肉団子の煮物 青菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 蒲鉾と野菜の炒め物 オクラのしそ風味和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 蒲鉾と野菜の炒め物 ツナと冬瓜の煮物 白菜のお浸し 牛乳	きのこ雑炊 御飯 田舎煮 はんぺんの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 はんぺんの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 はんぺんの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが 青梗菜のソテー 漬物 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ 漬物 味噌汁	御飯 八宝菜 白身魚のチリソースがけ 牛蒡の胡麻酢和え 中華スープ 漬物 味噌汁	御飯 白身魚のチリソースがけ カレイの山椒焼き ピーマンの金平 漬物 味噌汁	◎お楽しみ献立◎  御飯 鯖の生姜焼き 焼き餃子 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁	◎お楽しみ献立◎  御飯 鯖の生姜焼き 焼き餃子 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 チャーハン 焼き餃子 中華サラダ わかめスープ 漬物 味噌汁	◎セレクト食◎ A:白身魚の葱みそ焼き B:鶏肉の葱みそ焼き 漬物 味噌汁	御飯 鯔の有馬煮 隠元の挽肉炒め 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	
	御飯 鮭の塩麹焼き 里芋の煮物 漬物 バナナ	御飯 揚げ豆腐のそぼろあんがけ 隠元のピーナッツ和え 漬物 黄桃コンポート	御飯 鶏もものこってり煮 ビーファンサラダ 漬物 洋梨コンポート	御飯 親子煮 胡瓜の酢の物 漬物 パインコンポート	御飯 和風麻婆茄子 にらともやしの炒め物 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉の旨焼き ポテトのクリーム煮 漬物 林檎コンポート	御飯 豚肉のトマトソースがけ グリーンサラダ 漬物 人參ゼリー	御飯 家常豆腐 かぶの柚子味噌がけ 漬物 洋梨コンポート	御飯 鯖のバター醤油焼き 変わり冷奴 漬物 みかんコンポート	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 漬物 バナナ
	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)
朝	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 大根のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 白菜のおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 隠元の山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 里芋のそぼろ煮 もやしのゆかり和え たいみそ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 かにかまと野菜のトロミ煮 キャベツの胡麻醤油和え 水菜サラダ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 蟹雑炊 卵の花 水菜サラダ ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 青梗菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ポテトと挽肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 麩の卵焼き ベーコンと青梗菜の旨煮 しそ昆布 味噌汁	御飯 ビーフシチュー 花野菜サラダ ジャム フルーツカクテル	御飯 鯖の照り焼き ブロッコリーの蟹あんがけ 漬物 味噌汁	★季節食★  御飯 鯔の蒲焼風 鶏の唐揚げ ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鯔の蒲焼風 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	御飯 冷やしたぬきうどん 肉詰め稲荷の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	御飯 冷やしたぬきうどん 肉詰め稲荷の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーのソテー 漬物 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 焼売 漬物 中華スープ	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツの柚子風味和え 漬物 味噌汁	御飯 白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 漬物 漬汁
	御飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物 パインコンポート	御飯 炒り鶏 オクラのボン酢和え 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め ひじきサラダ 漬物 黄桃コンポート	御飯 鯖の味噌煮 青菜の胡麻和え 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 人參ゼリー	御飯 かに玉 冬瓜の含め煮 漬物 みかんコンポート	御飯 鯔の南蛮漬け とんかつ さつま芋のレモン煮 漬物 林檎コンポート	御飯 とんかつ ビーフンの中華和え 漬物 白桃コンポート	御飯 豆腐とエビの中華煮 白菜の煮浸し 漬物 パインコンポート	御飯 鯔の梅煮 野菜とさつま揚げの金平 漬物 バナナ	御飯 お好み焼き風卵焼き かぶの含め煮 漬物 人參ゼリー
	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯 はんぺんと青菜の煮浸し もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビ団子の煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の煮物 オクラの柚子風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 白菜のおかか和え 隠元の山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと大根の煮物 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーのワサビ和え ほうれん草の辛子和え うめびしお ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーのワサビ和え ほうれん草の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 卵雑炊 卵の花 カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 卵雑炊 卵の花 カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	 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言われています。また便秘予防にも効果的です。
	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め ビーフンの中華和え 漬物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 ひじきの煮物 漬物 漬汁	御飯 鮭の野菜蒸し エビとブロッコリーのサラダ 漬物 漬汁	御飯 カスタードロール クリームシチュー ジャム フルーツカクテル	御飯 鯔の甘酢あんがけ 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鯔の山椒焼き 五目煮 漬物 味噌汁	御飯 豚バラと茄子の炒め物 牛蒡の甘辛煮 漬物 味噌汁	御飯 けんちんそば 蓮根の金平 メロンゼリー 漬物 味噌汁	御飯 コロッケ カリフラワーのカレーソテー 漬物 味噌汁	御飯 鯔のミモザ焼き 大根の信田煮 漬物 味噌汁	
	御飯 ぎせい豆腐 蓮根のピリ辛炒め 漬物 黄桃コンポート	御飯 ミートローフ 牛蒡サラダ 漬物 マンゴーコンポート	御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の含め煮 漬物 洋梨コンポート	御飯 鯖の照り焼き 野菜炒め 漬物 林檎コンポート	御飯 鶏つくね 茄子の生姜和え 漬物 みかんコンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹あんがけ もやしの中華和え 漬物 パインコンポート	御飯 鯔の酢醤油煮 白菜の塩昆布和え 漬物 フルーツカクテル	御飯 挽肉の五目蒸し ポテトサラダ 漬物 オレンジ	御飯 鯔のミモザ焼き 大根の信田煮 漬物 林檎コンポート	御飯 鯔のミモザ焼き 大根の信田煮 漬物 林檎コンポート	
	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	管理栄養士からのコメント	

※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