

	7/1 土	7/2 日	7/3 月	7/4 火	7/5 水	7/6 木	7/7 金	7/8 土	7/9 日	7/10 月	7/11 火	
朝	ご飯 炒り豆腐 小松菜の中華和え ふりかけ お味噌汁	ご飯 炊き合わせ もやしとツナの 胡麻酢和え お漬物 お味噌汁	ご飯 小松菜と卵の 中華炒め なめ茸おろし ふりかけ お味噌汁	ご飯 じゃが芋のカレー炒め モロヘイヤのお浸し たいみそ お味噌汁	ご飯 治部煮 とろろ芋 梅びしお お味噌汁	ご飯 ほうれん草と 卵の炒め物 かぶの生姜和え ふりかけ お味噌汁 牛乳	ご飯 大根の炒り煮 ほうれん草の 胡麻和え のりの佃煮 お味噌汁	ご飯 目玉焼き ひじきの煮物 お漬物 お味噌汁	ご飯 薩摩揚げの甘辛煮 モロヘイヤのおひたし たいみそ お味噌汁	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ピーマンのツナ和え ふりかけ お味噌汁	ご飯 チンゲン菜のさっと煮 おろし和え お漬物 お味噌汁 牛乳	
昼	ご飯 鮭のマスタード焼き ごぼうサラダ お漬物 コンソメスープ	ご飯 白身魚の甘酢あん 切り干し大根炒り煮 お漬物 お味噌汁	ご飯 エビチリ もやしのナムル 春雨スープ 杏仁豆腐	ご飯 サバの柚子庵焼き 大根と肉団子の煮物 すまし汁 デザート	ご飯 サワラのソテー マヨ味噌ソース 変わり肉じゃが お漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉の香味ソース きゅうりの酢の物 昆布佃煮 すまし汁	黒糖パン フライ盛り合わせ ジャーマンポテト コンソメスープ ジャム	ご飯 サワラのパインソース 春菊のくるみみね お漬物 冬瓜汁	五色そうめん なすのそぼろあん きゅうりの酢の物 スイカ	夏野菜チキンカレー 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鶏ちゃん焼き 揚げ出し豆腐 三色豆 すまし汁	
夕	ご飯 豚肉と 菜の花の炒め物 ふろふき大根 お漬物 デザート	ご飯 麻婆キャベツ 五色和え 冷や奴 デザート	ご飯 厚揚げの ピリ辛あんかけ 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え お漬物	ご飯 鶏肉と 薩摩芋の甘辛煮 空也蒸し お漬物 デザート	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの胡麻和え うぐいす豆 デザート	ご飯 ホッケの塩焼き 吉野煮 お漬物 ぶどうムース	ご飯 鶏肉の梅風味蒸し 南瓜のいとこ煮 お漬物 フルーツカクテル	ご飯 三色しんじょの揚げ物 筑前煮 お漬物 フルーツヨーグルト	ご飯 蒸し豆腐の 野菜あんかけ ほうれん草と わかめの酢の物 お漬物 デザート	ご飯 牛肉生姜炒め トマトのしらす和え 金時豆 ゼリー	ご飯 めばるの煮付け ビーフン炒め お漬物 デザート	
	7/12 水	7/13 木	7/14 金	7/15 土	7/16 日	7/17 月	7/18 火	7/19 水	7/20 木	7/21 金	7/22 土	
朝	ご飯 一口がんもの含め煮 わさび和え 昆布佃煮 お味噌汁	ご飯 里芋の煮物 キャベツと 干しエビの和え物 ふりかけ お味噌汁	ご飯 鯛つみれ煮 大豆のごま酢和え 梅びしお お味噌汁	ご飯 ロールキャベツ 厚焼き玉子 のりの佃煮 お味噌汁	ご飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ お味噌汁	ご飯 アジの塩焼き 五目煮 お漬物 お味噌汁	ご飯 肉団子の煮物 ほうれん草の 胡麻和え お漬物 お味噌汁	中華雑炊 野菜炒め しらすおろし 昆布佃煮 牛乳	ご飯 野菜つみれの旨煮 和風和え お漬物 お味噌汁	ご飯 冬瓜と鶏肉のうす葛 煮 大豆のごま酢和え ふりかけ お味噌汁	ご飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え たいみそ お味噌汁	
昼	ご飯 鶏肉の唐揚げ おろしソース 切り干し大根の 田舎風炒め お漬物 お味噌汁	親子丼 ピーマンと じゃこの炒め物 お味噌汁 いちごムース	レーズンロール 白身魚のピカタ 南瓜サラダ セロリのスープ ジャム	ご飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー お漬物 豚汁	ご飯 ホキときのこの マヨネーズ焼き なすの生姜炒め お漬物 お味噌汁	ご飯 ハンバーグ ミートソース 野菜のじゃこ和え お漬物 チンゲン菜のスープ	ご飯 松風焼 蒸し鶏と 小松菜の和え物 お漬物 わかめスープ	ご飯 コロケ ブロッコリーと 豆腐の和え物 お漬物 豚汁	ご飯 とんかつ 大根のゆず味噌 昆布佃煮 かき玉汁	ロールパン 白身魚の カレームニエル 枝豆ポテトサラダ コーンクリームスープ ジャム	ご飯 麻婆豆腐 野菜サラダ すまし汁 デザート	
夕	ご飯 さばの味噌煮 きのこの生姜炒め お漬物 フルーツヨーグルト	ご飯 信田煮 春雨サラダ 豆甘煮 お漬物	ご飯 ゴーヤと 豚肉の味噌炒め 切り干し大根の酢の 物 うぐいす豆 お漬物	ご飯 豚肉と白菜煮 エビとほうれん草の 塩麴炒め お漬物 デザート	ゆかりご飯 すき焼き風煮 モロヘイヤと おくらのおかか和え うぐいす豆 お漬物	ご飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしと かにかまの酢の物 フルーツヨーグルト	ご飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 白花豆の甘煮 フルーツ	ご飯 アジの立田焼き 里芋の煮物 お漬物 デザート	ご飯 肉豆腐 春雨の酢の物 お漬物 デザート	ご飯 豚肉と 夏野菜の甘酢炒め 青菜の辛し和え お漬物 デザート	ご飯 鱈のみぞれ煮 そぼろ煮 うぐいす豆 お漬物	
	7/23 日	7/24 月	7/25 火	7/26 水	7/27 木	7/28 金	7/29 土	7/30 日	栄養メモ			
朝	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お漬物 お味噌汁	ご飯 豚キャベツ味噌炒め とろろ芋 お漬物 お味噌汁	ご飯 豆腐の オイスターソースかけ いんげんの ピーナツ和え お漬物 お味噌汁	ご飯 青梗菜のさっと煮 おろし酢和え ふりかけ お味噌汁 牛乳	ご飯 さつま揚げと 大根の煮物 小松菜の和え物 お漬物 お味噌汁	ご飯 肉団子の煮物 オクラのおかか和え 昆布佃煮 お味噌汁	ご飯 春雨の五目炒め 甘酢和え のりの佃煮 老蘇汁	ご飯 さわらも西京焼き チンゲン菜の炒め物 ふりかけ お味噌汁	ご飯 豚肉もやし炒め 大豆のごま酢和え お漬物 お味噌汁	7月栄養メモ 暑い季節を迎え、熱中症への注意が必要です。熱中症により、脳梗塞などを引き起こす危険性も高まります。これらを予防するためには、暑さを避けることと共に、水分補給が大切です。高齢者は若年者よりも体内の水分が少ないうえ、暑さやのどの渇きに対する感覚も鈍くなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。入浴後はもちろん、起床後すぐの水分は、寝ている間にドロドロになった血液をサラサラにしてくれる効果があります。施設では、熱中症予防ドリンクを用意しておりますので、どうぞお飲みください。		
昼	ご飯 鯖の揚げびたし 金平ごぼう お漬物 お味噌汁	ご飯 中華風 ゴーヤチャンプル かぶの梅肉和え チンゲン菜のスープ デザート	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の 漬けひたし お漬物 すまし汁	香味ソーメン なすと牛肉の カレー炒め マンゴーヨーグルト	ご飯 鯖のガーリック レモンソース ジャーマンポテト お漬物 お味噌汁	うな井 茶碗蒸し きゅうりと 茗荷の酢の物 すまし汁 桃のムース	ご飯 鶏肉と玉葱の バター醤油炒め 花野菜サラダ お漬物 お味噌汁	ご飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜と かにかまの中華和 え お漬物 さつま汁	さっぱり混ぜ寿司 カキ油炒め わさび和え すまし汁 ぶどうムース			
夕	ご飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 お漬物 デザート	ご飯 千草焼き 大根の炒り煮 お漬物 デザート	ご飯 ホッケの漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の酢の物 デザート	ご飯 五目卵のあんかけ ごま酢和え 納豆 デザート	ご飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 お漬物 デザート	ご飯 吉野煮 なすのポン酢和え お漬物 うぐいす豆	ご飯 鯖の塩焼き 野菜の煮物 モロヘイヤと オクラの和え物 ヨーグルト和え	ご飯 豚肉の梅味噌蒸し なすの生姜醤油 白花豆甘煮 お漬物	ご飯 かに玉 南瓜の中華煮 五色なます デザート			