

	7/1 月	7/2 火	7/3 水	7/4 木	7/5 金	7/6 土	7/7 日	7/8 月	7/9 火	7/10 水	7/11 木	
朝	御飯 小松菜と卵の中華炒め ツナおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋のカレー炒め モロヘイヤのお浸し 桜だいこん 味噌汁	御飯 治部煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根の炒り煮 小松菜の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 薩摩芋の甘辛煮 ほうれん草のお浸し たいみそ 味噌汁	御飯 肉詰めいなり しる菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 チンゲン菜のさつと煮 しらすおろし 野沢菜 牛乳 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 わさび和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 大豆のごま酢和え 青しその実漬 味噌汁	
昼	御飯 鶏肉の香味ソース 春雨と胡瓜の酢の物 金時豆 すまし汁	御飯 サバの柚子庵焼き 大根と肉団子の煮物 もも缶 すまし汁	御飯 鮭のソテー マヨ味噌ソース 変わり肉じゃが たかな漬 かき玉汁	野菜たっぷりミート丼 大根の洋風煮 りんご缶 セロリのスープ	黒糖パン フライ盛り合わせ ジャーマンポテト りんごジャム コンソメスープ	御飯 赤魚の煮付け ビーフン炒め きゅうり漬 とうがん汁	五色素麺 なすのそぼろあん 胡瓜の酢の物 すいか	夏野菜チキンカレー 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 鮭のマスタード焼き ごぼうサラダ きゅうり漬 ほうれん草のスープ	御飯 鶏肉の唐揚げ おろしソース 切り干し大根田舎風炒め たかな漬 味噌汁	御飯 白身魚のピカタ かぼちゃサラダ きゅうり漬 ワタンスープ	
夕	御飯 厚揚げのピリ辛あんかけ 冬瓜の煮物 青しその実漬 オクラのおかか和え	御飯 豚肉と薩摩芋の甘辛煮 空也蒸し きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 鶏肉のさつぱり煮 キャベツの胡麻和え うぐいす豆 洋ナシ	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 刻みつぼ漬 ぶどうムース	御飯 鶏肉の梅風味蒸し かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 もも缶	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 桜だいこん フルーツヨーグルト	御飯 蒸し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と わかめの酢の物 刻みつぼ漬 洋ナシ	御飯 牛肉の生姜炒め 冷奴 青しその実漬 パイン缶	御飯 スタミナ炒め オクラの なめ茸和え 納豆 りんご缶	御飯 さばの味噌煮 きのこの生姜炒め 千切りたくあん フルーツヨーグルト	御飯 ゴーヤと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 しば漬 うぐいす豆	
	7/12 金	7/13 土	7/14 日	7/15 月	7/16 火	7/17 水	7/18 木	7/19 金	7/20 土	7/21 日	7/22 月	
朝	御飯 里芋の煮物 キャベツと 干えびの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ のりたま 味噌汁	御飯 オイスターソース炒め とろろ芋 青しその実漬 味噌汁	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 昆布佃煮	御飯 冬瓜と鶏肉の薄くず煮 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜つみれの旨煮 和風和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え たいみそ 味噌汁	御飯 大根の旨煮 ほうれん草ののり和え しば漬 味噌汁	御飯 炒り豆腐 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	
昼	親子丼 ピーマンとじゃこの炒め物 いちごムース 味噌汁	御飯 餃子の野菜あんかけ ポテトソテー 桜だいこん 豚汁	御飯 タラときのこの マヨネーズ焼き ナスの生姜炒め きゅうり漬 味噌汁	御飯 中華風ゴーヤチャンプル かぶの梅肉和え 果物 チンゲン菜のスープ	御飯 松風焼 ツナと小松菜の和え物 しば漬 わかめスープ	御飯 コロケ ブロッコリーと 豆腐の和え物 刻みつぼ漬 豚汁	わかめ御飯 白身魚のカレームニエル 枝豆ポテトサラダ 桜だいこん コーンクリームスープ	御飯 ビーフメンチカツ 大根のゆず味噌 きゅうり漬 かき玉汁	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ ももヨーグルト すまし汁	御飯 鯖の揚げ浸し 金平ごぼう きゅうり漬 味噌汁	御飯 のっぺい 焼きなす 三色豆 胡瓜の冷や汁	
夕	御飯 信田煮 ところんサラダ 豆甘煮 野沢菜漬	御飯 豚肉としろ菜煮 あさりとほうれん草の 塩麴炒め 刻みつぼ漬 バナナ	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 たかな漬 もも缶	御飯 干草焼き 大根の炒り煮 桜だいこん 洋ナシ	御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め もやしの酢の物 きゅうり漬 バナナ	御飯 アジの竜田焼き 里芋の煮物 きゅうり漬 パイン缶	御飯 豚肉と夏野菜の甘酢炒め 青菜の辛し和え 白菜漬 りんご缶	御飯 肉豆腐 春雨の酢の物 たかな漬 みかん缶詰	御飯 赤魚のみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 桜だいこん りんご缶	御飯 豚肉と菜の花の炒め物 ふろふき大根 しば漬 パイン缶	
	7/23 火	7/24 水	7/25 木	7/26 金	7/27 土	7/28 日	7/29 月	7/30 火	栄養メモ			
朝	御飯 豆腐の オイスターソースがけ いんげんのピーナッツ和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 鶏団子の煮物 キャベツの おかかマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げと大根の煮物 小松菜の和え物 きゅうり漬 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 五目煮 きゅうり漬 味噌汁	御飯 ビーフンの五目炒め 甘酢和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉もやし炒め 大豆のごま酢和え 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 青梗菜のさつと煮 牛乳 おろし酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 炊き合わせ もやしとツナの酢の物 しば漬 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	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し たかな漬 すまし汁	うな井 茶わん蒸し きゅうりと みょうがの酢の物 べつたら漬 お吸い物	御飯 鮭のガーリックレモンソース ジャーマンポテト 桜だいこん 味噌汁	ロールパン ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え イチゴジャム コンソメスープ	御飯 鶏肉と玉ねぎの バターしょうゆ炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜と かにかまの中華和え 桃のムース すまし汁	さつぱり混ぜ寿司 カキ油炒め わさび和え 桃のムース 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	御飯 白身魚の甘酢あん 切り干し大根炒り煮 きゅうり漬 味噌汁			
夕	御飯 ほっけの漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の酢の物 もも缶	御飯 五目卵のあんかけ ごま酢和え 納豆 りんご缶	御飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 刻みつぼ漬 洋ナシ	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 もやしとカニカマの酢の物 バナナ	御飯 サバの塩焼き 野菜の煮物 オクラの和え物 ヨーグルト和え	御飯 焼き肉 なすの生姜醤油 千切りたくあん もも缶	御飯 かに玉 南瓜の中華煮 五色なます パイン缶	御飯 吉野煮 ひじきとじゃが芋煮 野沢菜漬 うぐいす豆	御飯 麻婆キャベツ 春雨サラダ 冷や奴 洋ナシ			