

# 7月

## こまめに水分摂取をしましょう

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。管理栄養士より



朝	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 ほうれん草のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜ソテー もやしのポン酢あえ ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 かきたま汁 サワラの野菜蒸し 炒めなます 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子の生姜炒め オクラの辛子和え 漬物	ご飯 みそ汁 魚のカレーピカタ ポテトサラダ 漬物
夕	ご飯 肉団子の酢豚風 大豆の柚子マヨサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 あじのねぎ味噌焼き あげと小松菜の煮浸し キウイ	ご飯 炒り鶏 カリフラワーの和え物 漬物 フルーチェ

	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝	ご飯 みそ汁 野菜の卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 青梗菜のわさび和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとじゃが芋のマヨ炒め オクラのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 チキンボールの煮物 大根のゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと野菜のクリーム煮 もやしの生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とかぶの煮物 納豆 のり佃煮 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 肉豆腐 切干大根のごま酢和え 漬物	ご飯 チャーハン 中華スープ かにしゅうまい パンサンスー	ご飯 すまし汁 ぶりの梅味噌焼き いんげんのピリ辛炒め 漬物	☆季節食☆ 七夕そうめん 焼きなすのそぼろあん おろし酢和え 季節の果物	ご飯 パンキンクスープ ひき肉とキャベツの洋風卵焼き 菜の花のドレッシング和え 漬物	ご飯 豚汁 カレーの照り焼き 南瓜の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 青菜のピーナッツ和え 漬物
夕	ご飯 ホキの香味焼き さつま芋の甘煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のうまい焼き ごぼうサラダ フルーツカクテル	ご飯 豚肉とゴーヤの塩だれ炒め 切干と小松菜の和風和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 タンダリーサバ シルバーサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 たら南部焼き れんこんの土佐煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉と白菜の味噌炒め ブロッコリーのサラダ 漬物 リンゴコンポート	ご飯 豆腐ステーキの蟹あん 里芋の柚子味噌かけ 漬物 パインのコンポート
	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め物 小松菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプル いんげんの胡麻和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 ちんげん菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子のクリーム煮 大根の和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜の洋風煮 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜の炒め物 オクラのお浸し のり佃煮 牛乳
昼	◎郷土料理◎ ～愛知県～ とうがん汁 さばの味噌煮 白菜のゆかり和え	ご飯 みそ汁 豚肉の南蛮炒め 茄子のピリ辛煮 漬物	ご飯 コーンスープ 鶏肉のバジルオイル焼き じゃが芋のマスタード炒め 漬物	ショコラパン ブラウンシチュー ミモザサラダ フルーツ(りんご缶)	☆井巡り☆ ばら天丼 みそ汁 ねぎ塩豆腐 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の根菜煮 カリフラワーのわさびマヨ和え 漬物	ご飯 みそ汁 アジの梅煮 金平れんこん 漬物
夕	カレーライス 野菜のドレッシング和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の味噌漬焼き さつま芋の信田煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ホキの桑焼き 切干大根の煮物 漬物 バナナ	ご飯 家常豆腐 わかめとカニカマの酢の物 漬物 パインのコンポート	ご飯 サワラの漬け焼き マカロニサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 揚げ魚のステーキソース じゃが芋の煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 お好み焼き風卵焼き 青菜のソテー 漬物 黄桃のコンポート
	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 玉ねぎときのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 つみれの煮物 もやしのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 カブとがんもの煮物 ほうれん草の磯あえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の洋風煮 隠元のすりごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大根サラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪とキャベツの炒め物 オクラのおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げのそぼろ煮 青梗菜の柚子和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 パンキンクスープ 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーサラダ 漬物	冷やしためぎそば 五目煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 中華スープ 麻婆なす 大根の中華サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 サワラの和風ムニエル ひじきの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 アジの山椒焼き れんこんの梅おかか和え 漬物	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のハーブパン粉焼き キャロットサラダ 漬物	～お楽しみ献立～ うなぎちらし お吸い物 季節の炊き合わせ 杏ゼリー
夕	ご飯 ブリの韓国風漬け焼き キャベツサラダ 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 チキンステーキBBQ風ソース さつま芋サラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 ほぎの野菜あんかけ ごぼうの山椒炒め 漬物 パインのコンポート	ご飯 和風きのこハンバーグ ゆで卵とブロッコリーサラダ 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ マカロニ入りフレンチサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豚ニラ炒め じゃが芋のごまマヨ和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 桜えびのお膳入り卵焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 白桃のコンポート
	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝	ご飯 みそ汁 あざりと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのソテー 人参の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 もやしと胡瓜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 青菜の卵炒め オクラのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 ちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳
昼	夏野菜カレー コンソメスープ グリーンサラダ 漬物	ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース ポテトサラダ 漬物	食パン ジャコ ミネストローネ ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃缶)	◎郷土料理◎ ～山口県～ 鶏肉の山賊焼き 茄子の香味和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の焼肉風 ほうれん草のゆず和え 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの山椒焼き ごぼうとひじきの梅マヨ和え 漬物	ご飯 コーンスープ サーモンフライ 大根サラダ 漬物
夕	ご飯 鱈のクリームソースかけ ピーマンのサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 豚肉とごぼうの卵とじ 白菜の塩昆布和え 漬物 バナナ	ご飯 筑前煮 小松菜の胡麻ドレ和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 サバの竜田揚げ 冬瓜の蟹あん 漬物 パインのコンポート	ご飯 手作りつくね カリフラワーサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のカレームニエル コールスローサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 隠元のピーナッツ和え 漬物 リンゴのコンポート