

	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)
朝	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかまと青梗菜の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 竹輪とかぶの煮物 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 白菜の胡麻和え 白りかけ 牛乳	たまご雑炊 田舎煮 もやしのドレッシング和え 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 ヤムニョム風チキン 南瓜サラダ 漬物	ショコラロール ブラウンシチュー マカロニサラダ いちごムース	ご飯 カレークリームスープ 鶏肉の香草パン粉焼き キャロットサラダ 漬物	ご飯 中華スープ かに玉 シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 アジの竜田揚げ わかめの酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のソテー玉葱ソースかけ さつま芋のレモン煮 漬物	☆お楽しみ献立☆ 七夕そうめん 焼きなすのそぼろあん おろし酢和え 香ゼリー
夕	ご飯 白身魚の香味焼き 大根の煮物 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉の味噌焼き 白菜の梅おかか和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉豆腐味噌バター キャベツの和え物 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 炒り鶏 ナムル 漬物 人參ゼリー	ご飯 和風きのこハンバーグ 厚揚げのピリ辛炒め 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 ぶりの照り焼き 冬瓜の信田煮 漬物 リンゴのコンポート	ご飯 豚肉のガーリック炒め カリフラワーのゆかり和え 漬物 オレンジ
	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ツナとかぶの煮物 いんげんのごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと冬瓜煮 とろろ芋 たいみそ 牛乳	さつま芋粥 生揚げの炒め物 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あざりと野菜の煮物 しらすおろし うめびしお 牛乳	かに雑炊 いわしの梅煮 白菜の浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	チャーハン 中華スープ 焼き餃子 ナムル	ご飯 みそ汁 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の菜種和え 漬物	◎セレクト食◎ A:さばの南蛮漬け B:鶏の南蛮漬け 切干大根の煮物 漬物	★井巡り★ ロコモコ丼 コンソメスープ キャベツのサラダ 温泉卵	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のマーマレード焼き マリネサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 竹輪とれんこんの梅おかか和え 漬物
夕	ご飯 鶏肉の生姜焼き じゃが芋の金平 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 サーモンフライ 海老とブロッコリーのサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 変わり麻婆茄子 菜の花のたぬき和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 漬物 バナナ	ご飯 豚肉のオイスター炒め ごぼうの胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 アジのマスタード焼き 大豆サラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ グリーンサラダ 漬物 りんごのコンポート
	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)
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんと大根の煮物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしのおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 青梗菜の海苔和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のクリーム煮 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 だし巻き卵 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 いわし味付け 白菜のゆず和え たいみそ 牛乳	やさい雑炊 さつま揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ 牛乳
昼	～季節献立～ うなぎちらし お吸い物 季節の炊き合わせ 季節の果物	ご飯 みそ汁 ホキのトマトソースかけ イタリアンサラダ 漬物	食パン ジャム ポークビーンズ ポパイサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 アジの桑焼き 里芋のおかか和え 漬物	夏野菜カレー コンソメスープ コールスローサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎ焼き 竹輪と野菜の煮物 漬物	ご飯 コンソメスープ たらのミモザ焼き もやしのしそサラダ 漬物
夕	ご飯 豚肉の塩レモン炒め 野菜のオーロラサラダ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 お好み焼き風卵焼き 中華和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 れんこんの胡麻山椒炒め 漬物 人參ゼリー	ご飯 ハムカツ カリフラワーサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 車麩と鶏肉の煮物 菜の花の七味マヨ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 肉豆腐 はくさいの塩だれ和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーの昆布和え 漬物 黄桃のコンポート
	7月22日(月)	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)
朝	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 なめ茸おろし うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 とろろ芋 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンと冬瓜のコンソメ煮 オクラと湯葉の和え物 ふりかけ 牛乳	かに雑炊 いわしの梅煮 白菜の浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 青梗菜のわさび和え たいみそ 牛乳	中華雑炊 肉だんごの煮物 いんげんの胡麻和え 牛乳
昼	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のBBQソース マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ぶりの山椒焼 菜の花の辛子あえ 漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ピーマン炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 わかめの和え物 漬物	冷やしたぬきそば 肉詰いなり 小松菜の柚子和え	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーのサラダ 漬物	ゆかりご飯 みそ汁 たらの磯部揚げ 南瓜のいとこ煮 漬物
夕	ご飯 カレイの煮つけ 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 挽肉の五目蒸し なすの生姜和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 切干大根のごま酢和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き さつま芋のレモン煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 アジのカレー風味焼き キャロットサラダ 漬物 キウイ	ご飯 ぎせい豆腐 大根と大葉の和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 豚肉の生姜炒め マリネ風サラダ 漬物 人參ゼリー
	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	 <p>しっかり食べて こまめに水分摂取をしましょう</p> <p>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。便秘予防にも効果的です。またお食事はしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。</p> <p>7月 管理栄養士より</p>			
朝	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 しらすおろし ふりかけ 牛乳				
昼	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ツナとほうれん草のサラダ 漬物	◎郷土料理◎ ～山形県～ 山形のだし 鶏天のおろしのせ 漬物	ご飯 春雨スープ チンジャオロースー風 花野菜サラダ 漬物				
夕	ご飯 かわいいの胡麻マヨ焼き 白菜の甘酢和え 漬物 バナナ	ご飯 コールスローサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ひじきの炒り煮 漬物 フルーチェ				