

	平成25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	ご飯 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 卵の花 ちくわとちんげん菜のさつ煮	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉じゃが ちんげん菜ソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜とちくわの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 出し巻き卵 いんげん炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか 味噌汁・牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ ほうれん草のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー ハムいりスクランブルエッグ 花野菜サラダ たいみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 ハムいりスクランブルエッグ 花野菜サラダ たいみそ 味噌汁・牛乳
	ご飯 炒り鶏 青菜の胡麻よごし 漬物 春雨スープ	ご飯 鯿の南蛮漬け 細切り大根の炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 漬物 清汁	ご飯 レーズンロール 和風ハンバーグ 南瓜サラダ ジャム クリームポタージュ	ひじきご飯 鯿の漬け焼き さつま芋のレモン煮 浅漬け 味噌汁	ご飯 鶏の衣焼 青菜のお浸し 漬物 コーンスープ	◎季節食◎ 	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 漬物 卵スープ	夏野菜シーフードカレー グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物 パンプキンスープ	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き もずく酢 漬物 清汁
	ご飯 カレーの煮付け 桜海老と白菜のソテー 杏仁豆腐 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き 庄内麩とキャベツの味噌炒め	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え 黄桃のコンポート ザーサイ	ご飯 ホキの塩焼き 落花生和え フルーツカクテル 昆布佃煮	ご飯 ポークソテー 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ バナナ 漬物	ご飯 温泉水卵 オレンジ 漬物	牛丼 温泉卵 漬物	ご飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう 黄桃のコンポート	ご飯 鶏だんごと大根のこつくり煮 ザーサイ冷奴 みかんのコンポート 漬物	ご飯 鯿の蒲焼き 冬瓜の蟹あん メロン 漬物	ご飯 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ 人參ゼリー 漬物
	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	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのあっさり漬 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーソテー かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 がんもの煮物 かぶの昆布和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鯿の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 ツナサラダ うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 スクランブルエッグ オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豚肉と野菜のソテー カリフラワーのごま風味和え 漬物 味噌汁・牛乳
	ご飯 ポークジンジャー ビーフン炒め 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 健康サラダ きゅうり漬 クリームポタージュ	ご飯 どんかつ 3色なます 漬物 味噌汁	ご飯 筑前煮 和風サラダ 漬物 清汁	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ カリフラワーのピクルス コンソメスープ	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう 漬物 コーンスープ	ご飯 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 漬物 中華スープ	ご飯 焼きさば 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 冷やし豚しゃぶ 茄子のピリ辛煮 漬物 味噌汁	ご飯 かじきまぐろのボン酢おろし 冬瓜の葛煮 漬物 パンプキンスープ	ご飯 白身魚のピカタ 胡瓜と茗荷の和え物 漬物 味噌汁
	ご飯 白身魚フライ ぜんまいの煮物 フルーツカクテル 漬物	ご飯 赤魚の照り煮 揚げだし豆腐 キウイ 漬物	ご飯 鯿の煮付け しめじと白菜の和え物 白桃のコンポート 漬物	ご飯 麻婆豆腐 焼売 オレンジ 漬物	ご飯 海老と春雨の炒め物 山菜巾着と野菜の煮物 パインのコンポート 野沢菜漬	ご飯 カレーの照り焼き 切干大根の煮物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと小松菜のソテー 杏仁豆腐 大根の浅漬け 漬物	ご飯 鶏もものこつくり煮 海藻サラダ キウイ 漬物	ご飯 たらの香り焼 あざりと大根の炒め物 フルーチェ 昆布佃煮 漬物	ご飯 煮こみハンバーグ 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうと水菜のサラダ 人參ゼリー パイ 漬物 白菜の浅漬け	
	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	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	雑炊 オムレツ じゃがいものトマト煮 たいみそ 牛乳	ご飯 和風チャンプル 青菜のしめじ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ炒り卵 しらすおろし ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 つみれ煮 いんげんの柚子風味 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き 小松菜の和え物 ゆずみそ 味噌汁・牛乳	雑炊 まぐろフレーク煮 青菜の煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 アジの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	 <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言われていて、また便秘予防にも効果的です。</p>	
	ご飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草の胡桃和え 漬物 クリームポタージュ	★お楽しみ献立★ 	ご飯 ミックスフライ 胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	食パン 豚肉のトマトソース シェフサラダ ジャム コンソメスープ	麦ご飯 銀鯿の塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 クリームポタージュ	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 漬物 コンソメスープ	ご飯 鯿の味噌煮 パンプキンサラダ 漬物 清汁	ご飯 冷やし蕎麦 海老とそら豆の炒め物 カリフラワーの梅風味		
	ご飯 メヌケの有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 白桃のコンポート 漬物	豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツの中華サラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 キウイ 漬物	ご飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 バナナ 漬物	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白滝と木耳の炒り煮 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鯿の梅しそ焼き さき身と胡瓜の土佐酢和え オレンジ 漬物	ご飯 生野菜サラダ 人參ゼリー 福神漬	ご飯 手作りつくね ピーナツ和え 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 フルーチェ つくいず豆		
	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)		

※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