

	平成26年 7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)		
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 蒲鉾と白菜のさつと煮 味噌汁・牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 味噌汁・牛乳	ご飯 肉じゃが ちんげん菜ソテー 味噌汁・牛乳	ご飯 あさり大根 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	ご飯 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 味噌汁・牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ カリフラワーの梅おかか和え ほうれん草のわさび醤油和え 味噌汁・牛乳	雑炊 豚と野菜の彩りソテー ほうれん草のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 胡麻いんげん 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 たらの南蛮漬け 細切大根の炒め煮 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 和風ハンバーグ 南瓜サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の漬け焼き さつま芋のレモン煮 漬物 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◎ 	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 A:かにか玉 B:エビチリ マカロニサラダ 中華スープ	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物 味噌汁	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 人参ゼリー 漬物	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 ホキのもろみ焼き 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 キャベツのコールスロー バナナ 漬物	ご飯 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 牛皿 温泉卵 パイン 漬物	ご飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう 黄桃のコンポート 漬物	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 鱈の蒲焼き 冬瓜の蟹あん フルーチェ(いちご) 漬物	ご飯 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ 人参ゼリー 漬物		
7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)			
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 がんもの煮物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ウインナーソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 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 いんげんの昆布和え 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 カリフラワーのごま風味和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 豚肉と野菜のソテー オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁・牛乳		
	ご飯 チキンジンジャー ビーフン炒め 漬物 クリームポタージュ	ご飯 赤魚の照り煮 健康サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 とんかつ 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 レーズンロール ロールキャベツ ジャム 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 味噌汁	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 豚ロースの山椒焼き 揚げだし豆腐 キウイ 漬物	ご飯 鱈の柚庵焼き 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 信田巻き煮 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 人参ゼリー 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 海藻サラダ キウイ 漬物	ご飯 鶏もものこつくり煮 たららの香り焼 あさりと大根の炒め物 フルーチェ(ぶどう) 漬物	ご飯 煮こみハンバーグ ごぼうと水菜のサラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうと水菜のサラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 白菜の漬物		
7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	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	ご飯 オムレツ じゃがいものトマト煮 ふりかけ 味噌汁・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	雑炊 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ たいみそ 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 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おります。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	ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 黒糖ロール ミックスフライ シェフサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 豚肉のトマトソース 胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆  う	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 鯖の味噌煮 パンプキンサラダ 漬物 清汁(つみれ・貝割)	ご飯 海老とそら豆の炒め物 カリフラワーの梅風味 漬物				
	ご飯 メスケの有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 白桃のコンポート 漬物	ご飯 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 たららの野菜蒸し 揚げだし豆腐 フルーチェ(メロン) 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 鮭の梅しそ焼き 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 人参ゼリー 福神漬 漬物	ご飯 手作りつくね ピーナッツ和え 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き キャベツのゆず和え フルーチェ(ピーチ) 漬物				

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい