

	平成27年 7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝	ご飯 蒲鉾と白菜のさっと煮 卵の花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーソテー 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 しめじの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 肉じゃが ちんげん菜ソテー しめじの和え物 牛乳	ご飯 あさり大根 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り豆腐 胡麻いんげん ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚と野菜の彩りソテー 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 もやしと油揚げの炒り煮 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 庄内鮭とキャベツの味噌炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 海老つみれの煮物 ちんげん菜のわび醤油和え のり佃煮 牛乳 味噌汁/牛乳	ご飯 ハムいんげんサラダ 花野菜サラダ 刻みしば漬 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 炒り鶏 ほうれん草の胡麻よごし 漬物 味噌汁	ご飯 たらの南蛮漬け ザーサイ冷奴 漬物 かき玉汁	ご飯 自身魚のオニオンソース 冬瓜の蟹あん 漬物 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ ピーナツ和え 漬物 味噌汁	ご飯 鱈の漬け焼き さつま芋のレモン煮 桜大根 味噌汁	ご飯 豚肉の四川風炒め 桜海老と白菜のソテー 漬物 コンスープ	◎季節食◎ 	◎セレクト◎ A:クリームシチュー B:ビーフシチュー 黒糖ロール コーンサラダ	ご飯 かに玉風 焼売 漬物 トマトサラダ	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁	ご飯 かじまぐるの味噌焼き 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁
夕	ご飯 カレーの照り焼き もずく酢 フルーツカクテル しば漬	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ パイン 青しその実漬け	ご飯 酢豚 もやしの胡麻和え リンゴのコンポート ザーサイ	ご飯 ホキのもろみ焼き レバーの煮付け 杏仁豆腐 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 鶏の衣焼 ひじき煮 オレンジ 浅漬(大根)	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 肉団子と大根のこっくり煮 カリフラワーのゆず風味 みかんのコンポート 漬物	ご飯 白身魚フライ 胡瓜の酢の物 フルーチェ(めろん) 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(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	07月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)
朝	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 野菜炒め もやしのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐の野菜そぼろ 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 納豆 ゆずみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩と豚の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 出し巻き卵 いんげん胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 大根サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 白菜のトロトロ煮 ちんげんさいの煮浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 オムレツ キャベツの浅漬風 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ザーサイサラダ 漬物 パンプキンスープ	★郷土料理★ ～奈良県～ 七色お和え	ご飯 自身魚の香味ソースかけ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 筑前煮 青菜のお浸し 漬物 味噌汁	ご飯 トマト食パン チキンジンジャー 海藻サラダ いちごジャム クリームポターージュ	ご飯 ハムのマリネ 福神漬け コンソメスープ 春雨スープ	ご飯 ギョーザの野菜あんかけ パンプキンサラダ 漬物 春雨スープ	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 メンチカツ ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き とろろ芋 しばづけ 味噌汁	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 白滝と木耳の炒り煮 たくあん 味噌汁
夕	ご飯 鯨の蒲焼き ぜんまいの煮物 キウイ 浅漬(白菜)	ご飯 豚の山椒焼き 揚げだし豆腐 白桃のコンポート 漬物	ご飯 温泉卵 パインのコンポート 漬物	ご飯 麻婆豆腐 3色なます オレンジ 漬物	ご飯 鯨の梅しそ焼き キャベツのゆず和え リンゴのコンポート 野沢菜漬	ご飯 たらの薬味蒸し 五目ひじき 人参ゼリー 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ほうれん草ソテー キウイ 桜大根	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 豆サラダ フルーチェ(みかん) 漬物	ご飯 豚肉とゴーヤの炒め物 もやしの酢の物 パイン 昆布佃煮	ご飯 鶏肉の柚庵焼き 豆腐のあんかけ みかんのコンポート 漬物	ご飯 ホキのバター醤油焼き 大根の梅サラダ すいか たかな漬
	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 ちんげん菜の炒め物 納豆 たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 いんげんサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ちくわの煮浸し しらすおろし 漬物 牛乳	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ミネストローネ 小松菜と豚肉のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 和風チャンプル オクラのなめ茸和え 漬物 牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ 大根のゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナフレック煮 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 つみれ煮 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳		
昼	ご飯 冷やしたぬきうどん 茄子のピリ辛炒め 豆苗の胡麻和え	ご飯 キャロット食パン 豚肉の甘酢あんかけ イタリアンサラダ みかんジャム コンスープ	ご飯 自身魚の香味ソースかけ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 豆腐とえびの旨煮 春雨サラダ 千切沢庵 クリームポターージュ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け あさりと大根の炒め物 冬瓜の煮物 赤しその実漬 わかめスープ(長葱・ワカメ)	ご飯 ぶりのポン酢おろし 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん 白菜のお浸し 胡瓜漬け 味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ ごぼうのサラダ たくあん コンスープ	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。	
夕	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜の土佐酢和え 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 サバの粕漬け ごぼうの胡麻マヨあえ フルーチェ(ぶどう) 浅漬(キャベツ)	ご飯 赤魚の有馬焼き 温野菜 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 煮こみハンバーグ 海老と野菜のマリネ 人参ゼリー 漬物	ご飯 生野菜サラダ 牛乳寒天 らっきょう漬 つぼ漬	ご飯 カレーの西京焼 きざみ昆布の炒り煮 フルーチェ(ピーチ) バナナ 漬物	ご飯 たらの揚げ出し カリフラワーの梅和え バナナ 漬物	ご飯 自家製ひりょうず 青菜炒め 洋梨のコンポート 漬物		

※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