

	7/1 水	7/2 木	7/3 金	7/4 土	7/5 日	7/6 月	7/7 火	7/8 水	7/9 木	7/10 金	7/11 土
朝	御飯 さんましょうが煮 味噌汁 小松菜の和え物 たいみそ	御飯 厚焼き卵 味噌汁 いんげんの胡麻和え 桜だいこん	卵雑炊 鮭そぼろ きゅうりのナムル あみ佃煮 牛乳	御飯 鶏肉と豆腐炒め 味噌汁 なめたけおろし のりの佃煮	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 小松菜の胡麻和え 梅干し	御飯 ひじきの煮物 味噌汁 三色和え たいみそ 牛乳	御飯 青ひらす西京焼き 味噌汁 キャベツの辛し和え 梅びしお	御飯 切り干し大根と 大豆のカレー風味煮 味噌汁 小松菜の和え物 昆布佃煮	御飯 大根と貝柱の炒め物 味噌汁 青菜と桜エビの和え物 ふりかけ	御飯 キャベツの味噌炒め 味噌汁 山吹和え 梅びしお	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 モロヘイヤのお浸し ふりかけ
昼	御飯 豚肉とオクラの炒め物 味噌汁 白和え 千切りたくあん	親子丼 チンゲン菜の煮浸し すまし汁 浅漬け	レーズンロール カレーコロッケ コンソメスープ フルーツサラダ あんずジャム	御飯 かれの煮付け 味噌汁 キャベツの昆布和え 刻みつぼ漬け	御飯 タラの塩麹漬け焼き のっぺい汁 炒り豆腐 たかな漬け	五目素麺 なすの挽き肉炒め すいか	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 卵のスープ 春雨サラダ 桜だいこん	御飯 チーズハンペンフライ コンソメスープ 五色和え なつみかん	冷やし中華 中華風ゴーヤチャンプ ル マンゴー	食パン めかじきのピカタ セロリのスープ かぼちゃポテトサラダ イチゴジャム	しょうご飯 揚げ出し豆腐と 夏野菜の煮びたし すまし汁 冬瓜のサラダ カルピスゼリー マンゴーソース
夕	御飯 はんぺんの変わり天 じゃが芋 カレー風味和え 貝柱の酢の物 洋ナシ	御飯 つくねの小判焼き ぜんまい炒め煮 おろし和え みかんゼリー	御飯 麻婆豆腐 青菜としらすの炒め物 もやしの生姜和え バナナ	御飯 五目卵のあんかけ 金平ごぼう 桜だいこん もも缶	御飯 伏見卵 冷やしなすの青じそ ソース うぐいす豆 赤かぶ漬け	御飯 白身魚の照り焼き 里芋の煮物 納豆 果物	御飯 変わり肉じゃが 春菊のくるみ和え 漬物 りんごヨーグルト	御飯 牛皿 ぬた 赤かぶ漬け 牛乳寒	御飯 鶏肉のさっぱり煮 れんこんの金平 奈良漬 りんごゼリー	御飯 とんかつ ぜんまいの煮物 野沢菜漬け マスカットゼリー	御飯 ほっけの塩焼き 野菜炒め 桜だいこん 夏みかん ヨーグルトソース
7/12 日	7/13 月	7/14 火	7/15 水	7/16 木	7/17 金	7/18 土	7/19 日	7/20 月	7/21 火	7/22 水	
朝	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 肉じゃが 味噌汁 しらすおろし ふりかけ	御飯 炒り豆腐 味噌汁 いんげんの胡麻和え 昆布佃煮	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 モロヘイヤとおくらの おなか和え 千切りたくあん	御飯 春雨の五目炒め 味噌汁 きゅうりの マヨネーズ和え たいみそ 牛乳	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 味噌汁 なめたけおろし 昆布佃煮	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 白菜のおなか和え 梅干し 牛乳	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 味噌汁 白菜のゆず和え ふりかけ	御飯 肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の 胡麻和え ふりかけ	御飯 がんもの煮物 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え のりの佃煮
昼	御飯 鮭の焼き浸し 味噌汁 冬瓜の酢の物 豆甘煮	ビビンバ丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	チキントマトカレー 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ポークソテー おろしソース 味噌汁 マカロニサラダ きゅうり漬け	御飯 豚しゃぶ すまし汁 なすと車麩の煮物 ぶどうムース	ロールパン 白身魚のフライ コンソメスープ アスパラサラダ イチゴジャム	冷やしそば じゃが芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し ヨーグルト和え	御飯 豆腐ハンバーグ 味噌汁 野菜サラダ きゅうり漬け	御飯 ロールキャベツ 味噌汁 ツナサラダ 赤かぶ漬け	御飯 餃子の野菜あんかけ 卵の中華スープ 中華サラダ 青しその実漬	御飯 豚卵炒め 味噌汁 きゅうりの中華和え しば漬
夕	御飯(クッキングサプ リ)豚肉のにんにく焼 き キャベツのピーナツ ツ和え 卵豆腐 きゅう り漬け・赤	御飯 ゴーヤと豚肉の 味噌炒め 切り干し大根炒り煮 納豆 パイン缶	御飯 あじの生姜煮 じゃが芋の煮物 漬物 白桃ゼリー	御飯(クッキングサン ファイバー) 鱈のパイ ンソース 豆腐のナム ル 赤かぶ漬け もも缶	御飯(クッキングサン ファイバー) 白身魚の もろみ焼き 夏野菜ト マト煮 野沢菜漬け ブ イ・クレスゼリー	御飯 たら山の椒焼き れんこんの金平 桜だいこん みかんゼリー	御飯 さばの生姜煮 ピーマンとじゃこの炒 め物 卵豆腐 しば漬	御飯 鶏肉の梅風味蒸し かぼちゃのいとこ煮 刻みつぼ漬け バナナ	御飯 松風焼 大根と桜エビの炒め煮 しば漬 りんご缶	御飯 干草焼き 牛肉の旨煮 野沢菜 ヨーグルト和え	ゆかりご飯 白身魚のみぞれ煮 里芋のゆず味噌 チンゲン菜と桜エビ の和え物 もも缶
7/23 木	7/24 金	7/25 土	7/26 日	7/27 月	7/28 火	7/29 水	7/30 木	7/31 金	栄養メモ		
朝	御飯 白菜のとろとろ煮 味噌汁 かぶの梅肉和え あみ佃煮 牛乳	御飯 大根と貝柱の炒め 物 味噌汁 キャベツのナムル ふりかけ	卵雑炊 青ひらす西京焼き じゃが芋の青じそ 和え 昆布佃煮 牛乳	御飯 赤魚の塩焼き 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 ちくわと野菜の和え 物 ふりかけ	御飯 冬瓜と鶏肉 のカレー煮 味噌汁 春菊の胡麻和え ふりかけ	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 しらす三つ葉おろし 梅びしお	御飯 切り干し大根 田舎風炒め 味噌汁 なすの和え物 ふりかけ	御飯 さんまの生姜煮 味噌汁 豚肉とふきの炒め 物 たいみそ	7月栄養メモ ☆食事のバランスと食べ方を意識して辛い「肩 こり」をラクにしよう。 肩こりを引き起こす「血行不良」「疲労」 「ストレス」の改善におすすめの栄養素を紹介 します。 ●ビタミンB1→疲労回復の効果が期待できま す。豚肉ヒレ部分、うなぎ、胡麻、豆類です。 ビタミンB1は、玉ねぎやにんにくと一緒に摂 る吸収力がアップします。 ●ビタミンCとビタミンE→ストレスでの心身 の緊張、滞りをフォローする。プロックリー、 じゃがいも、かぼちゃ、アーモンドなどに多く 含まれています。 ☆食事の環境も大切 食事は、楽しくリラックスできる雰囲気でも 食事で内臓がしっかりと機能し消化・栄養の 吸収もスムーズになると考えられています。	
昼	御飯 麩チャンプル 沖縄風味味噌汁 もずくのとろろがけ 果物	うな丼 夏野菜カラフル炒 め すまし汁 レモンゼリー	御飯 豚肉と夏野菜の甘 酢炒め 中華スープ ほうれん草のしらす 和え	御飯 味噌かつ 味噌汁 きゅうりの酢の物 千切りたくあん	御飯 あじのカレームニエ ル 味噌汁 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬け	御飯 鶏肉のマスタード焼 き コンソメスープ かぼちゃサラダ きゅうり漬	御飯 豚肉の生姜炒め コンソメスープ きゅうり漬け フルーツサラダ	御飯 八宝菜 中華スープ 春雨サラダ しば漬	食パン 鮭のマヨネーズ焼 き コーンクリームスー プ シーザーサラダ		
夕	御飯 メバルの煮付け 春雨の酢の物 桜だいこん なつみかん	御飯 豚肉の味噌焼き ごぼうのそぼろ煮 モロヘイヤのおか か和え 千切りたくあん	わかめご飯 つくねの小判焼き 青菜の辛し和え 漬物 ぶどうゼリー	御飯 伏見卵 ごぼうサラダ 桜だいこん 牛乳寒	ゆかりご飯 牛肉の生姜炒め なすのごま和え 卵豆腐 りんごゼリー	御飯 むつの照り焼き たらこ炒め 冷奴 赤かぶ漬け	御飯 鯖の塩焼き なすといんげん の煮物 納豆 刻みつぼ漬け	御飯 三色しんじょの揚げ 物 じゃが芋の金平 きゅうり漬 天つゆ	御飯 吉野煮 モロヘイヤと オクラの和え物 フルーツヨーグルト 漬物		