

	7/1 金	7/2 土	7/3 日	7/4 月	7/5 火	7/6 水	7/7 木	7/8 金	7/9 土	7/10 日	7/11 月
朝	卵雑炊 鮭そぼろ きゅうりのナムル あみ佃煮 牛乳	御飯 冬瓜の味噌煮 味噌汁 なめたけおろし のりの佃煮 牛乳	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	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	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 厚焼き卵 のりの佃煮	御飯 肉じゃが 味噌汁 しらすおろし ふりかけ
昼	ロールパン 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	冷やし中華 中華風 ゴーヤチャンプル マンゴー	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	御飯 五目素麺 なすの挽き肉炒め すいか	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	ゆかり御飯 金目の煮つけ すまし汁 きゅうりと ささみの甘酢和え 天の川ゼリー	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 サムゲタン風スー プ フルーツヨーグルト
夕	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 モロヘイヤと おくらのおかか和え 漬物 りんごヨーグルト	御飯 すずきの照り焼き ぬた しば漬 牛乳寒	御飯 鶏肉のさっぱり煮 れんこんの金平 奈良漬 マスカットゼリー	御飯 とんかつ ぜんまいの煮物 野沢菜漬け りんごゼリー	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	御飯 豚肉のんにく焼き キャベツの ピーナッツ和え ごぼうとひじき の炒め煮 きゅうり漬	御飯 たらの山椒焼き れんこんの金平 納豆 パン缶
7/12 火	7/13 水	7/14 木	7/15 金	7/16 土	7/17 日	7/18 月	7/19 火	7/20 水	7/21 木	7/22 金	
朝	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え 千切りたくあん	御飯 炒り豆腐 味噌汁 いんげんの 胡麻和え 昆布佃煮	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 さわらの西京焼き 味噌汁 白菜のおかか和え 梅干し 牛乳	御飯 ほうれん草 と卵の炒め物 味噌汁 かぶの生姜和え 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	御飯 ちんげん菜のさっと煮 味噌汁 おろし和え 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
昼	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	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 豚しゃぶ すまし汁 なすと車麩の煮物 パインムース	黒糖パン 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	御飯 牛皿 のっぺい汁 ポテトサラダ 赤かぶ漬け	ソースかつ丼 味噌汁 きゅうりの酢の物 ピーチゼリー	御飯 豚卵炒め 味噌汁 もずくと 長芋の酢の物 しば漬	御飯 麩チャンプル けんちん汁 かぶの梅肉和え 果物	レーズンロール 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 ママレード
夕	御飯 鯖のピンスソース 豆腐のナムル 赤かぶ漬け もも缶	御飯 あじの生姜煮 じゃが芋の煮物 漬物 三色豆	御飯 白身魚のもろみ焼き ピーマンと じゃこの炒め物 野沢菜漬け ブイ・クレスゼリー	御飯 ゴーヤと豚肉の 味噌炒め 切り干し大根炒り煮 桜だいこん HGみかんゼリー	御飯 さばの生姜煮 夏野菜トマト煮 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 バナナ 煮 しば漬 りんご缶	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き 大根と桜エビの炒め 煮 しば漬 りんご缶	御飯 干草焼き ひじきの五目煮 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	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 れんこんのそぼろ煮 冬瓜の酢の物 千切りたくあん
7/23 土	7/24 日	7/25 月	7/26 火	7/27 水	7/28 木	7/29 金	7/30 土	栄養メモ			
朝	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 きゅうりと もやしの中華和え 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 じゃが芋の青じそ和え たいみそ	御飯 一口がんもの含め煮 味噌汁 わさび和え 梅干し	7月の栄養メモ 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 直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。 施設では夏の間、熱中症予防ドリンクを 用意してますのでお召し上がり下さい。			
昼	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 きゅうり漬	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 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 つみれ汁 きゅうり漬 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	うなぎちらし 茶わん蒸し すまし汁 きゅうりと みょうがの酢の物 メロンムース	御飯 豚肉の梅風味蒸し 味噌汁 山芋のなめ茸和え しば漬	御飯 鶏肉の南蛮漬 味噌汁 卵豆腐 刻みつぼ漬け		
夕	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	菜飯 牛肉の生姜炒め なすのごま和え 卵豆腐 おいしくせんい梅ゼリー	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 みかん缶詰 漬物	御飯 吉野煮 モロヘイヤと オクラの和え物 みかんゼリー 漬物	御飯 太刀魚の香草焼き 大根の胡麻甘辛煮 奈良漬 フルーツヨーグルト	御飯 かれの煮付け かぼちゃのいとこ煮 しば漬 もも缶		