

	平成29年 7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)										
朝	ご飯 白菜のトロトロ煮 卵の花 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 ウインナーソテー 青梗菜の煮浸し ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ 花野菜サラダ ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 がんもの煮物 大根のゆかり和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	雑炊 肉じゃが 胡麻いんげん のり佃煮 牛乳	ご飯 野菜の彩りソテー カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 炒り豆腐 ちんげん菜ソテー ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 はんぺんの煮物 納豆 刻みつぼ漬け 牛乳/味噌汁	ご飯 豆腐の野菜餡 庄内鮎とキャベツの味噌炒め ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 もやしの炒り煮 ふりかけ 牛乳/味噌汁										
昼	ご飯 炒り鶏 青菜の胡麻ごし 桜大根 味噌汁	ご飯 自身魚のオニオンソース かぶの蟹あん 漬物 コンソスープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ 漬物 コンソスープ	ご飯 かじまぐろの味噌焼き 冬瓜の煮物 しば漬け 清汁	ご飯 回鍋肉 ハムと白菜のソテー 千切り沢庵 クリームポタージュ	ご飯 鮭の和風ムニエル ポパイサラダ 漬物 味噌汁	◎季節食◎ ★郷土料理★ 愛媛県 鯛そうめん 	ご飯 和風ハンバーグ うまい菜の胡麻和え 漬物 パンPKンスープ	ご飯 たららの薬味蒸し ひじきの炒め煮 漬物 味噌汁	ご飯 酢豚 青菜のおろし醤油和え つぼ漬け 中華スープ	ご飯 トマト食パン クリームシチュー トマトサラダ りんごジャム コンソスープ										
夕	ご飯 カレーの照り焼き もずく酢 みかんのコンポート しば漬け	ご飯 豚の山椒焼き にらともやしの和え物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 ブリの漬け焼き 切干大根の炒め煮 オレンジ 漬物	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の胡桃和え 配当のコンポート 漬物	ご飯 鱈の蒲焼き ぜんまいの煮物 人参ゼリー うぐいす豆	ご飯 鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ 杏仁豆腐 つぼ漬け	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー フルーチェ(ぶどう) 漬物	ご飯 ホキのもろみ焼き ピリ辛しらたき りんごのコンポート 昆布佃煮	ご飯 かに玉風 さつまいもサラダ キウイ しば漬け	ご飯 自身魚フライ 胡瓜の酢の物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう デザートベース(ヨーグルト) 漬物										
7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)		7月15日(土)		7月16日(日)		7月17日(月)		7月18日(火)		7月19日(水)		7月20日(木)		7月21日(金)		7月22日(土)	
朝	ご飯 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳/味噌汁	雑炊 蓮根のそぼろあん じゃこともつばのおろし和え たいみそ 牛乳	ご飯 出し巻き卵 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 魚肉ソーゼンと野菜のソテー 納豆 刻み胡瓜漬け 牛乳/味噌汁	ご飯 ちくわとさつま芋の煮物 いんげんのゆかりマヨ和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 豚肉と青菜の炒め物 大根の和風和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 卵と木耳の炒め物 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 ちくわの煮浸し しらすおろし ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 麩と豚の煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 鶏肉のコンソメ煮 納豆 刻みしば漬け 牛乳/味噌汁	ご飯 ミネストローネ 小松菜と豚肉のソテー ふりかけ 牛乳/味噌汁										
昼	◎セレクト◎ A: 鱈の南蛮漬け B: 鶏の南蛮漬け いんげんのピーナッツ和え コンソスープ	ご飯 ほきの漬け焼き さつま芋のレモン煮 漬物 味噌汁	ご飯 夏野菜シーフードカレー ハムサラダ らっきょう コンソスープ	ご飯 筑前煮 自身魚の香味ソースかけ 白菜の炒め煮 しば漬け クリームポタージュ	ご飯 れんこんの高菜炒め 豆腐苗の胡麻和え 漬物 味噌汁	ご飯 冷やし中華 れんこんの高菜炒め 豆苗の胡麻和え 	ご飯 鱈の生姜焼き とろろ芋 漬物 味噌汁	ご飯 ポークカツ えびと野菜のマリネ しば漬け コンソスープ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 海藻サラダ いちごジャム パンPKンスープ	ご飯 ミルロール 豚肉の四川風炒め フロッキーとじめじの炒め物 漬物 春雨スープ	ご飯 たらこのきこ餡かけ あざりと大根の炒め物 しば漬け わかめスープ										
夕	牛肉の焼肉風炒め ナムル 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 千草焼き 菜の花の酢味噌和え 牛乳寒天 漬物	ご飯 麻婆豆腐 れんこんさっぱり和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 赤魚の有馬焼き 南瓜のそぼろあんかけ バナナ 漬物	ご飯 手作りつくね 切干大根サラダ パイ 漬物	ご飯 かれのい梅しそ焼き 白滝のたらこ和え デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 鶏肉の柚庵焼き にんじんのしりしり 黄桃のコンポート 桜大根	ご飯 ぶりの照り焼き ごぼうの胡麻和え オレンジ つぼ漬け	ご飯 チキンジンジャー カリフラワーのゆず風味 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 パイのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉のクリーム煮 かにかまサラダ キウイ 漬物										
7月23日(日)		7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)		7月29日(土)		7月30日(日)		7月31日(月)		管理栄養士からのコメント			
朝	雑炊 かつおと野菜の炒め煮 オクラの和え物 ゆずみそ 牛乳	ご飯 厚揚げの炒め物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 納豆 刻みつぼ漬け 牛乳/味噌汁	ご飯 ツナフレーク煮 いんげんの香味和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 鶏じゃが 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 和風チャンプル 大根のゆず風味 ふりかけ 牛乳/味噌汁	雑炊 絹さやの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え うめびしお 牛乳	ご飯 つみれ煮 茄子の生姜和え ふりかけ 牛乳/味噌汁	ご飯 さんまの蒲焼 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳/味噌汁												
昼	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯 メンチカツ パンPKンサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 ホキのバター醤油焼き ブロッコリーのクリーム煮 ザーサイ 味噌汁	ご飯 キャロット食パン デミソースオムレツ 大根サラダ みかんジャム コンソスープ	ご飯 赤魚の有馬焼き 温野菜 桜大根 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め もやしのナムル 千切り沢庵 中華スープ	ご飯 ぶりのボン酢おろし 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 肉団子の黒酢あん 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	ご飯 ほきのイタリアンソース 小松菜のソテー 漬物 クリームポタージュ												
夕	ご飯 豚肉のネギ塩炒め もやしと胡瓜の酢の物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 かじきのオイスター餡かけ 根菜サラダ 白桃のコンポート 桜大根	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 白滝と木耳の炒り煮 スイカ 漬物	ご飯 鱈のしそ香味焼き ひじき煮 パイのコンポート 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 春雨サラダ バナナ しば漬け	ご飯 カレーの西京焼 レバーの煮付け デザートベース(レアチーズ) 漬物	野菜サラダ 杏仁豆腐 福神漬け つぼ漬け	ご飯 たららの蒸し焼き カリフラワーの梅和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 自家製ひりょうず きざみ昆布の炒り煮 デザートムース(いちご) 漬物	暑くなると、高齢者は脱水 ^{脱水症} になり、 いたため、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 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。											

※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