

	7/1 土	7/2 日	7/3 月	7/4 火	7/5 水	7/6 木	7/7 金	7/8 土	7/9 日	7/10 月	7/11 火
朝	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 冬瓜のゆず和え たいみそ	御飯 黒ムツ西京焼き 味噌汁 キャベツの辛し和え 梅びしお	御飯 ふきとうず麩の煮物 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 もやしのしらす和え 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 ビーフン炒め 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	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
昼	御飯 かれいの煮付け 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	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 卵のスープ 春雨サラダ 桜だいいん	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	御飯 ハンバーグデミソース コンソメスープ フルーツサラダ きゅうり漬	五目素麺 なすの挽き肉炒め すいか	黒糖パン 星のコロッケ コンソメスープ ツナサラダ 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 豆甘露煮	ビビンバ丼 ニラ玉 サムゲタン風スープ フルーツヨーグルト	御飯 メンチカツ すまし汁 五色和え なつみかん
夕	御飯 五目卵のあんかけ 金平ごぼう 桜だいいん 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 たらの山椒焼き ぜんまいの煮物 野沢菜漬 りんごゼリー	御飯 ほっけの塩焼き 野菜炒め 桜だいいん 夏みかん ヨーグルトソース	御飯 豚肉のにんにく焼き 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 魚のあられあん 大根の味噌金平 納豆 パン缶	御飯 鱈のパンソース 豆腐のナムル 赤かぶ漬 もも缶
	7/12 水	7/13 木	7/14 金	7/15 土	7/16 日	7/17 月	7/18 火	7/19 水	7/20 木	7/21 金	7/22 土
朝	御飯 炒り豆腐 味噌汁 いんげんの胡麻和え ふりかけ	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 チンゲン菜 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 鮭の塩焼き 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 ちんげん菜のさつと煮 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	卵雑炊 あじの塩焼き じゃが芋の 青じそ和え 昆布佃煮 牛乳
昼	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	食パン めかじきのピカタ セロリのスープ かぼちゃサラダ りんごジャム	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 かつの揚げ煮 味噌汁 きゅうりの酢の物 ピーチゼリー	御飯 牛皿 のっぺい汁 小松菜とかにかま の和え物 赤かぶ漬け	御飯 豚卵炒め 味噌汁 もずくと長芋 の酢の物 しば漬	御飯 中華風 ゴーヤチャンプル ごま豚スープ かぶの梅肉和え 果物	レーズンロール 白身魚のフライ コーンクリームスープ シーザーサラダ ママレード	御飯 あずき入り つくねの小判焼き 豚汁 ほうれん草の しらす和え きゅうり漬
夕	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 ブイ・クレゼリー	御飯 ゴーヤと豚肉の 味噌炒め 切り干し大根炒り煮 桜だいいん みかんゼリー	御飯 さばの生姜煮 夏野菜トマト煮 果物 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 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 桜だいいん 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	御飯 豚肉と夏野菜の 甘酢炒め 青菜の辛し和え 漬物 パン缶
	7/23 日	7/24 月	7/25 火	7/26 水	7/27 木	7/28 金	7/29 土	7/30 日	7/31 月	栄養メモ	
朝	御飯 さんましょうが煮 味噌汁 とろろ芋 ふりかけ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 春菊のピーナッツ和え のりの佃煮	御飯 冬瓜と 鶏肉のカレー煮 味噌汁 大豆のごま酢和え ふりかけ	御飯 切り干し大根 の炒め煮 味噌汁 なすの和え物 ふりかけ	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 きゅうりと もやしの中華和え 梅びしお	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 ブロッコリーサラダ 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	御飯 大根のそぼろ炒め煮 味噌汁 長芋の大葉和え ふりかけ	御飯 中華炒め 味噌汁 山吹和え 梅びしお	7月栄養メモ 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良いとされています。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いますのでお召し上がり下さい。	
昼	御飯 餃子の野菜あんかけ 中華スープ チンゲン菜の 胡麻和え 青しその実漬	スタミナラーメン ピーマンのツナ和え メロン	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 桃のムース	御飯 八宝菜 中華スープ 春雨サラダ しば漬	御飯 豚肉の生姜炒め つみれ汁 きゅうり漬 小松菜の胡麻和え	食パン 白身魚のカレームニ エル コンソメスープ ポテトサラダ あんずジャム	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 鶏肉の照り焼き 味噌汁 小松菜の煮びたし 刻みつぼ漬け	御飯 赤魚の煮つけ 味噌汁 蓮根の金平 きゅうり漬		
夕	御飯 松風焼 ごぼうサラダ 桜だいいん 牛乳寒	菜飯 牛肉の生姜炒め なすのしらす和え 金時豆 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 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	御飯 鱈の塩焼き ぜんまいの 田舎風炒め 納豆 刻みつぼ漬け	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 かれいの煮付け かぼちゃのいとこ煮 しば漬 もも缶	御飯 すき焼き風煮 三色豆 もずく酢 千切りたくあん		