

	平成30年 7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火) (七味の日)	7月4日(水) (シーサーサラダの 日)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土) (高菜の日)	7月8日(日) (チキン南蛮の 日)	7月9日(月)	7月10日(火) (納豆の日)	7月11日(水)
朝	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の炒め煮 もやしの炒り煮 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーソテー 胡麻いんげん ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 肉じゃが 青梗菜の煮浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 野菜ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の炒め煮 ピーマンと挽肉のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 ちんげん菜ソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚とツナの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子と野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁/牛乳	ご飯 若鶏と野菜の炒め物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳
昼	ご飯 豚肉のソテーおろしポン酢 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 筑前煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 ほきのオニオンソース 春雨のマヨ和え コンソープ	ご飯 鮭の和風ムニエル シーサーサラダ しば漬け コンソメスープ	ご飯 回鍋肉 厚揚げのチリソース ザーサイ 中華スープ	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き 冬瓜の煮物 漬物 清汁	☆季節献立☆ 七夕そうめん 	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	ご飯 トマト食パン たららのポテト焼き 野菜のマリネ いちごジャム クリームポターージュ	ご飯 鶏もも肉の和風ソテー ひじきの炒め煮 つぼ漬け 味噌汁	◎セレクト食◎ A:和風おろしハンバーグ B:豆腐ハンバーグ照り焼き風 胡瓜のごましょうゆマヨ 味噌汁
夕	ご飯 カレーの照り焼き もずく酢 キウイ しば漬け	ご飯 ブリの漬け焼き 里芋の磯辺和え 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鶏肉の七味焼き 切干大根の炒め煮 オレンジ 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 三色なます 牛乳寒天 漬物	ご飯 鰻の蒲焼き ぜんまいの煮物 人参ゼリー うぐいす豆	ご飯 肉豆腐 金平ごぼう バナナ 漬物	ご飯 ポークソテー れんごんの高菜炒め みかんのコンポート しば漬け	ご飯 白身魚の梅煮 白滝のたらこ和え 青菜のにんにく醤油炒め りんごのコンポート 漬物	ご飯 豚こまのネギ塩炒め 青菜のにんにく醤油炒め りんごのコンポート 漬物	ご飯 かに玉風 さつまいもサラダ 白桃のコンポート しば漬け	ご飯 ほっけの塩焼き 菜の花の酢味噌和え フルーチェ(いちご) 漬物
	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)	7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)	7月22日(日)
朝	ご飯 豆腐の餡かけ 庄内麩とキャベツの味噌炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 鶏肉と白菜の煮物 大根サラダ ゆずみそ 牛乳	ご飯 出し巻き卵 小松菜のわさび醤油和え ハムサラダ 福神漬け コンソメスープ	ご飯 魚肉ソーゼンと野菜のソテー しらすおろし いんげんのゆかりマヨ和え しらすおろし ふりかけ 味噌汁/牛乳	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 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 かにと青菜の和え物 ほうれん草の和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 和風チャンプル ほうれん草の和え物 大根の和風和え 納豆 味噌汁/牛乳	ご飯 豚肉と青菜の炒め物 大根の和風和え 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 鶏肉のコンソメ煮 キャベツの浅漬け ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナ野菜炒め 白菜とベーコンのソテー 白菜とピーコンのソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	
昼	ご飯 ホキのバター醤油風味 いんげんのピーナッツ和え 漬物 パンプキンスープ	ご飯 豚の山椒焼き 梅ごぼうサラダ しば漬け 味噌汁	ご飯 夏野菜シーフードカレー 鰻の照り焼き 青菜のお浸し 漬物 清汁	ご飯 鰻の照り焼き 若鶏の柚庵焼き にんじんのしりしり しば漬け 味噌汁	☆郷土料理☆ ～山梨県～ かっぱめし 	ご飯 ハニーマスタートドボーク トマトサラダ 漬物 コンソープ	ご飯 冷やし中華 ごぼうの甘辛炒め 豆苗の胡麻和え 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル 根菜サラダ クリームポターージュ 味噌汁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 わかめの酢の物 しば漬け 味噌汁		
夕	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ナムル パイン 漬物	ご飯 白身魚フライ 胡瓜の酢の物 杏仁豆腐 つぼ漬け	ご飯 赤魚の有馬焼き さいもそのぼろ煮 人参ゼリー 漬物	ご飯 擬製豆腐 3色胡麻サラダ キウイ 漬物	ご飯 さばの塩焼き 白菜の炒め煮 みかんのコンポート バナナ 昆布佃煮	ご飯 手作りつくね 切干大根サラダ バナナ 漬物	ご飯 ホキのもろみ焼き しめじとキャベツの和え物 牛乳寒天 漬物	ご飯 かれのい香味だれ ピリ辛しらたき デザートムース(ピーチ) しば漬け	ご飯 若鶏のマヨカレー焼き ブロッコリーのクリーム煮 オレンジ 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ ほうれん草ソテー パインのコンポート 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 金平ポテト 人参ゼリー つぼ漬け
	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金) (スイカの日)	7月28日(土)	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯 ミネストローネ 豚バラと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚大根 キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわの煮浸し 納豆 漬物 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと小松菜の炒め煮 大根のゆず風味 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ オクラのおかか和え たいみそ 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろかけ 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 白菜と豚肉のバタポン炒め いんげんのゆかり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 黒糖食パン	 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、水分をこまめに摂る 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。
昼	ご飯 たらきのこ餡かけ あざりと大根の炒め物 漬物 味噌汁	ご飯 きゅうりのピリ辛和え 桜大根 パンプキンスープ メイプルジャム コンソメスープ	ご飯 ミルクロール 鮭のマヨネーズ焼き 海藻サラダ メイプルジャム コンソメスープ	ご飯 鯖のゆずおろし煮 枝豆と冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	ご飯 若鶏と夏野菜のトマト炒め 花野菜の和え物 漬物 コンソープ	ご飯 豚ロースのごまみれ焼き 胡瓜とわかめの酢の物 しば漬け 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ ひつまぶし風 	ご飯 肉団子の黒酢あん チンゲン菜の中華和え 漬物 味噌汁	ご飯 デミソースオムレツ 大根サラダ りんごジャム クリームポターージュ		
夕	ご飯 チキンジンジャー かにかまサラダ りんご 漬物	ご飯 千草焼き 白菜のお浸し 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鶏もものガーリックペッパー焼き 夏野菜マリネ 人参ゼリー しば漬け	ご飯 レタスサラダ パインのコンポート らっきょう 桜大根	ご飯 自家製ひりょうず きざみ昆布の炒り煮 すいか	ご飯 かれないとえのきの煮付け 鶏レバーの生姜煮 デザートベース(レアチーズ) つぼ漬け	ご飯 スタミナ炒め トマト冷奴 みかんのコンポート 漬物	ご飯 ブリの白味噌煮 カリフラワーの梅和え ひじき煮 オレンジ しば漬け	ご飯 鱈のしそ香味焼き 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