

	7/1 月	7/2 火	7/3 水	7/4 木	7/5 金	7/6 土	7/7 日	7/8 月	7/9 火	7/10 水	7/11 木
朝	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 ふりかけ	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 がんもの煮物 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え 梅びしお	御飯 キャベツの味噌炒め 味噌汁 山吹和え あみ佃煮	御飯 里芋煮 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 ふりかけ	御飯 肉じゃが 味噌汁 しらすおろし たいみそ	御飯 中華炒め 味噌汁 山吹和え 梅びしお	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 鮭の塩焼き 味噌汁 ほうれん草の 胡麻和え ふりかけ
昼	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 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 ツナサラダ きゅうり漬	御飯 ヒレカツ 和風ポトフ 里芋のゆず味噌 きゅうり漬	黒糖パン チキンのトマト煮 コンソメスープ フルーツサラダ イチゴジャム	五色素麺 なすのそぼろあん おろし和え すいか	御飯 鮭の焼き浸し 味噌汁 ビタミン 冬瓜の酢の物 豆甘煮	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 赤魚の蒸し焼き おろしソース 味噌汁 蓮根の金平 きゅうり漬	御飯 中津鶏のから揚げ すまし汁 がめ煮 春菊の胡麻和え	御飯 牛皿 のっぺい汁 小松菜と かにかまの和え物 しば漬
夕	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 めた しば漬 牛乳寒	ゆかりご飯 白身魚のみぞれ煮 もずくと長芋の酢の物 チンゲン菜と 桜エビの和え物 もも缶	御飯 たら山の山椒焼き 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 桜だいこん 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 チンゲン菜と 桜エビの和え物 納豆 パイン缶	御飯 すき焼き風煮 三色豆 もずく酢 千切りたくあん	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 千草焼き ひじきの五目煮 たかな漬け ヨーグルト和え
	7/12 金	7/13 土	7/14 日	7/15 月	7/16 火	7/17 水	7/18 木	7/19 金	7/20 土	7/21 日	7/22 月
朝	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 大豆のごま酢和え のりの佃煮	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 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 野菜のツナ煮 味噌汁 きゅうりと もやしの中華和え たいみそ	御飯 黄金かれい 生姜醤油煮 味噌汁 ピーマンのツナ和え のりの佃煮	御飯 炒り豆腐 味噌汁 もやしの生姜和え ふりかけ	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 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	卵雑炊 すけそウダラ煮つけ じゃが芋の青じそ和え 昆布佃煮 牛乳	御飯 さんましょうが煮 味噌汁 とろろ芋 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
昼	レーズンロール 白身魚のピカタ セロリのスープ かぼちゃサラダ りんごジャム	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 豆腐ハンバーグ 味噌汁 野菜サラダ きゅうり漬	御飯 豚肉の生姜炒め つみれ汁 きゅうり漬 小松菜の胡麻和え	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 / 原宿ドック・ ココア	御飯 かつ煮 味噌汁 山吹和え フルーツ	香味ソーメン なすとピーマン の炒め物 フルーツカクテル	ロールパン 白身魚のカレームニエ ル コーンクリームスープ 枝豆ポテトサラダ あんずジャム	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	御飯 餃子の野菜あんかけ ニラ玉スープ チンゲン菜の胡麻和え 青しその実漬	御飯 豚しゃぶ すまし汁 なすと車麩の煮物 パインムース
夕	御飯 ゴーヤと豚肉 の味噌炒め 切り干し大根 の酢の物 うぐいす豆 HGみかんゼリー	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き 大根と豚肉の炒め煮 しば漬 りんご缶	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 鯖の塩焼き 切り干し 大根炒り煮 納豆 野沢菜漬	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 あじの生姜煮 じゃが芋の煮物 漬物 三色豆	御飯 かれいの生姜煮 春雨の酢の物 桜だいこん なつみかん	御飯 むつの照り焼き たらこ炒め 冷奴 しば漬	御飯 豚肉と夏野菜の 甘酢炒め 青菜の辛し和え 漬物 パイン缶	御飯 松風焼 ごぼうサラダ きゅうり漬 牛乳寒	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
	7/23 火	7/24 水	7/25 木	7/26 金	7/27 土	7/28 日	7/29 月	7/30 火	7/31 水	栄養メモ	
朝	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ	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	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 味噌汁 モロヘイヤのツナ和え 昆布佃煮	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 わさび和え 梅干し	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 あみ佃煮	御飯 ちくわ煮物 味噌汁 小松菜の ピーナッツ和え 千切りたくあん	御飯 さんまの生姜煮 味噌汁 キャベツおかか和え ふりかけ	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ちくわと 野菜の和え物 のりの佃煮	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 八宝菜 中華スープ 春雨サラダ しば漬	御飯 白身魚 タルタル添え 豆腐ともやしのスープ ぜんまいの田舎風炒め フルーツカクテル	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	うな丼 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	とろろそば だいこんのそぼろ煮 ヨーグルト和え	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 メンチカツ 味噌汁 五色和え なつみかん	御飯 鶏肉の照り焼き 味噌汁 ひじきの五目煮 刻みつぼ漬	三色丼 かぶの生姜和え けんちん汁 りんご缶		
夕	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 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 さばの生姜煮 夏野菜トマト煮 洋ナン しば漬	御飯 吉野煮 なすのポン酢あえ みかんゼリー きゅうり漬	御飯 太刀魚の香草焼き 大根の胡麻甘辛煮 きゅうり漬 フルーツミックス	御飯 かれいの煮付け かぼちゃのいとこ煮 桜だいこん 果物	御飯 すずきの バターソース焼き 豆腐のナムル 奈良漬 もも缶	御飯 白身魚の マスタード焼き きのこ炒め 春菊の胡麻和え フルーツカク和え	御飯 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 金時豆 桜だいこん		