

		7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	
朝		ご飯 みそ汁 豆腐のチャンプルー 菜花のわさび和え うめびしお 牛乳	たまご雑炊 あさりと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ご飯 かぶのクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え たいみそ みそ汁 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め もやしのしそ風味和え ふりかけ 牛乳	シイタケ雑炊 ちくわの炒め物 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 肉だんごの中華煮 ほうれん草のおひたし ふりかけ 牛乳	
昼		ご飯 コンソメスープ ハンバーグ玉ねぎソースかけ ポテトサラダ 漬物	とんこつラーメン 焼き餃子 ナムル	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 南瓜のごま煮 漬物	ご飯 みそ汁 さばの韓国風漬け焼き さつま芋の甘煮 漬物	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐 きゅうりの中華和え 漬物	
夕		ご飯 かれのい七味焼き 炒めなます 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 あじの西京焼き れんこんの胡麻ドレ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 厚揚げと豚肉のトマト煮 大根と大葉の和え物 漬物 キウイ	ご飯 かに玉 さつまあげと白菜炒め 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 肉じゃが ごぼうのピリ辛和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のブルコギ風炒め 切干のしそ和え 漬物 パインのコンポート	
		7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	
朝		野菜雑炊 がんもの煮物 白菜の和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ウイナーと野菜のソテー 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムともやしの炒め物 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉とポテトの炒め物 ブロッコリーのごま和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 いわし味付け もやしの辛子和え 牛乳
昼		☆お楽しみ献立☆ 七夕そうめん 焼きなすのそぼろあん おろし酢和え 季節の果物	◎セレクト食◎ A:鶏肉のタルタルソース B:カレイのタルタルソース イタリアンサラダ 漬物 かぼちゃスープ	◎セレクト食◎ A:鶏肉のタルタルソース B:カレイのタルタルソース イタリアンサラダ 漬物 かぼちゃスープ	☆井巡り☆ ロコモコ丼 オニオンスープ キャベツのサラダ 温泉卵	挽肉と夏野菜カレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬		
夕		ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き 春雨とわかめのサラダ 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豆腐のガーリックステーキ 鶏ごぼうの山椒煮 漬物 白桃のコンポート	ご飯 手作り中華つくね ひじきサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマリネ風 漬物 フルーチェ	ご飯 マスの香味焼き きゅうりとれんこんの梅和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 炒り鶏 煮奴 漬物 ビタミンゼリー	
		7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	
朝		ご飯 みそ汁 ほうれん草のクリーム煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ちんげん菜のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜の海苔和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの洋風煮 隠元のごま和え ふりかけ 牛乳	きのご雑炊 えびつみれと野菜の炒め 人参のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐と野菜炒め カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンボールの煮物 白菜の生姜和え うめびしお 牛乳
昼		ご飯 中華スープ チンジャオロースー風 切干大根の和え物 漬物	カスタードロールパン 鶏肉と茄子のタラウイユ風 マカロニサラダ パインのコンポート	ご飯 みそ汁 アジフライ 蓮根と胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ ツナとポトのオープンオムレツ ごぼうサラダ 漬物	ジャージャーうどん ブロッコリーの和え物 りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉と白滝のピリ辛炒め ピーマンサラダ 漬物	ご飯 中華卵スープ マーボー春雨 中華ポテト風 漬物
夕		ご飯 ねぎ塩チキン 里芋の和風サラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぶりの山椒焼き 干びょうの煮物 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉の山賊焼き風 オクラのお浸し 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 焼豆腐と焼き肉の甘さとり煮 わかめの酢の物 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉とさつま芋の旨煮 もやしと菜花のたぬき和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 和風きのこハンバーグ 南瓜の含め煮 漬物 フルーチェ	ご飯 筑前煮 菜の花のわさび和え 漬物 洋なしのコンポート
		7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	
朝		ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ちんげん菜のわさび和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 カリフラワーの柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 肉だんごの煮物 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 いんげんの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ツナ大根煮 おくらのおかか和え 牛乳
昼		ご飯 みそ汁 鶏肉のBBQソース マリネ風サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き いんげんの山椒炒め 漬物	◎郷土料理◎ ～沖縄県～ ゴーヤ入りチャンプル 車麩の煮物 漬物	五目そうめん 鶏肉のねぎだれかけ 白桃のコンポート	ご飯 かぼちゃスープ マスのマスタード焼き ひじきのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の南蛮漬け れんこんの磯炒め 漬物	～季節献立～ うなぎちらし お吸い物 季節の野菜炊き合わせ 杏ゼリー
夕		ご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ やみつき大根 漬物 マンゴーのコンポート	カレーライス キャベツと菜花のサラダ 福神漬 黄桃のコンポート	ご飯 アジの蒲焼き風 切干大根の炒り煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の柳川風 シルバーサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の焼肉風炒め わかめサラダ 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 茄子の胡麻和え 漬物 りんごのコンポート
		7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	しっかり食べて こまめに水分摂取をしましょう		
朝		ご飯 みそ汁 お麩の卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 あさりと野菜の煮物 ちんげん菜のマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 キャベツのポン酢和え ふりかけ 牛乳	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。便秘予防にも効果的です。またお食事はしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。		
昼		ご飯 みそ汁 鶏肉の梅焼き 根菜煮 漬物	冷やしたぬきそば 豚ひきと茄子の炒め物 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 とんかつ ひじきとれんこんの煮物 漬物	食パン ジャム カレー風味のクリームショー グリーンサラダ マンゴーのコンポート			
夕		ご飯 カレイの煮つけ ピーマン炒め 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉のピザ風焼き フレンチサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 マスの胡麻マヨ焼き 豆腐のピリ辛ねぎだれ 漬物 黄桃伍のコンポート	ご飯 たらのオニオンソースかけ かぼちゃサラダ 漬物 りんごのコンポート			