

	7/1 火	7/2 水	7/3 木	7/4 金	7/5 土	7/6 日	7/7 月	7/8 火	7/9 水	7/10 木	7/11 金
朝	御飯 じゃが芋のカレー炒め モロヘイヤのお浸し 桜だいこん 味噌汁	御飯 治部煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁	御飯 ほうれん草と 卵の炒め物 牛乳 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 大根の炒り煮 小松菜の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 薩摩芋の甘辛煮 春菊のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 チンゲン菜のさっと煮 しらすおろし しば漬 牛乳 味噌汁	御飯 肉詰めいなり しる菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 わさび和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え たいみそ 味噌汁	御飯 野菜つみれの旨煮 和風和え 桜だいこん 味噌汁
昼	御飯 サバの柚子庵焼き 大根と肉団子の煮物 もも缶 すまし汁	御飯 鮭のソテー マヨ味噌ソース 変わり肉じゃが しば漬 かき玉汁	親子丼 大根の洋風煮 りんご缶 セロリのスープ	黒糖パン チーズはんぺんフライ ジャーマンポテト イチゴジャム コンソメスープ	御飯 赤魚の煮付け ビーフン炒め きゅうり漬 とうがんと汁	五色素麺 なすのそぼろあん 胡瓜の酢の物 すいか	御飯 鮭のマスタード焼き ごぼうサラダ たかな漬 ほうれん草のスープ	トマトチキンカレー 香の物 ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の唐揚げ おろしソース 切り干し大根田舎風炒め きゅうり漬 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ ももヨーグルト すまし汁	レーズンロール ビーフメンチカツ 大根サラダ りんごジャム 玉子スープ
夕	御飯 豚肉と薩摩芋の甘辛煮 空也蒸し たかな漬 洋ナン	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの胡麻和え うぐいす豆 バナナ	御飯 ほっけの塩焼き 吉野煮 刻みつぼ漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の梅風味蒸し かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 もも缶	御飯 蒸し鶏ごまだれ 筑前煮 桜だいこん フルーツヨーグルト	御飯 蒸し豆腐の野菜あんか け ほうれん草と わかめの酢の物 刻みつぼ漬 洋ナン	御飯 スタミナ炒め オクラのなめ茸和え 納豆 りんご缶	御飯 豚肉の生姜炒め 冷奴 青しその実漬 パイン缶	御飯 さばの味噌煮 きのこの生姜炒め 千切りたくあん バナナ	御飯 赤魚のみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 肉豆腐 春雨の酢の物 しば漬 洋ナン
7/12 土	7/13 日	7/14 月	7/15 火	7/16 水	7/17 木	7/18 金	7/19 土	7/20 日	7/21 月	7/22 火	
朝	御飯 小松菜と卵の中華炒め ツナおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 オイスターソース炒め とろろ芋 青しその実漬 味噌汁	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 昆布佃煮	御飯 冬瓜と鶏肉の薄くず煮 大豆のごま酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 甘酢和え 梅びしお 味噌汁	御飯 オムレツの 中華あんかけ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 大根の旨煮 ほうれん草ののり和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 青梗菜のさっと煮 牛乳 おろし酢和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐の オイスターソースがけ いんげんのピーナッツ和 え 千切りたくあん 味噌汁
昼	御飯 鶏肉の香味ソース もやしと胡瓜の酢の物 金時豆 すまし汁	御飯 タラときのこの マヨネーズ焼き ナスの生姜炒め ] きゅうり漬 味噌汁	御飯 中華風ゴーヤチャンプル かぶの梅肉和え パイン缶 チンゲン菜のスープ	御飯 松風焼 ツナと小松菜の和え物 しば漬 わかめスープ	御飯 コロケ ブロッコリーと豆腐の和え物 刻みつぼ漬 豚汁	わかめ御飯 白身魚のカレームニエ ル 枝豆ポテトサラダ 千切りたくあん コーンクリームスープ	御飯 のっぺい 焼きなす うぐいす豆 胡瓜の冷や汁	御飯 ひじき入り炒り豆腐 小松菜とかにかまの中 華和え たかな漬 さつま汁	御飯 鯖の揚げ浸し 金平ごぼう きゅうり漬 味噌汁 / もみじ饅頭	香味ソーメン なすと牛肉のカレー炒め マンゴーヨーグルト	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の漬け浸し たかな漬 すまし汁
夕	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け 冬瓜の煮物 刻みつぼ漬 オクラのおかか和え	ゆかりご飯 すき焼き風煮 モロヘイヤと おくらのおかか和え たかな漬 もも缶	御飯 千草焼き 大根の炒り煮 きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 キャベツと 豚肉の味噌炒め もやしの酢の物 桜だいこん バナナ	御飯 アジの竜田焼き 里芋の煮物 きゅうり漬 もも缶	御飯 豚肉と夏野菜の甘酢炒 め 青菜の辛し和え 白菜漬 りんご缶	御飯 豚肉と菜の花の炒め物 ふろふき大根 しば漬 パイン缶	御飯 焼き肉 春雨の胡麻酢和え 刻みつぼ漬 もも缶	御飯 つくねの小判焼き かぼちゃのいとこ煮 桜だいこん りんご缶	御飯 吉野煮 ひじきとじゃが芋煮 野沢菜漬 うぐいす豆	御飯 ほっけの漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の酢の物 みかん缶詰
7/23 水	7/24 木	7/25 金	7/26 土	7/27 日	7/28 月	7/29 火	7/30 水	7/31 木	栄養メモ		
朝	御飯 さつま揚げと大根の煮物 小松菜の和え物 しば漬 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 のりの佃煮 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 五目煮 きゅうり漬 味噌汁	御飯 ビーフンの五目炒め 甘酢和え たいみそ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 大豆のごま酢和え 千切りたくあん 味噌汁	御飯 豚肉もやし炒め ツナおろし 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 里芋の煮物 キャベツと 干えびの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 炊き合わせ もやしとツナの酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 鶏団子の煮物 キャベツの おかかマヨ和え ふりかけ 味噌汁	7月栄養メモ  暑い季節を迎え、熱中症への注意が 必要です。熱中症により、脳梗塞な どを引き起こす危険性も高まりま す。これらを予防するためには、暑 さを避けることと共に、水分補給が 大切です。高齢者は若年者よりも体 内の水分が少ないうえ、暑さやのど の渇きに対する感覚も鈍くなりま す。のどが渇いていなくても、こま めに水分補給をしましょう。入浴前 後はもちろん、起床後すぐの水分 は、寝ている間にドロドロになった 血液をサラサラにしてくれる効果が あります。施設では、熱中症予防ド リンクを用意しておりますので、ど うぞお飲みください。	
昼	御飯 鮭のガーリック レモンソース ジャーマンポテト きゅうり漬 味噌汁	御飯 餃子の野菜あんかけ 華風冷奴 桜だいこん 中華スープ	ロールパン ハンバーグ ミートソース 野菜のじゃこ和え ママレード コンソメスープ	御飯 鶏肉と玉葱の バター醤油炒め 花野菜サラダ しば漬 味噌汁	御飯 白身魚のピカタ かぼちゃサラダ たかな漬 ワンタンスープ	さっぱり混ぜ寿司 カキ油炒め わさび和え 桃のムース すまし汁	御飯 カレイの甘酢あんかけ 切り干し大根炒り煮 きゅうり漬 味噌汁	カレーライス 香の物 野菜サラダ コンソメスープ	うな井 茶わん蒸し きゅうりと みょうがの酢の物 べったら漬 お吸い物		
夕	御飯 かつとじ煮 春雨の酢の物 刻みつぼ漬 洋ナン	御飯 豚肉の味噌焼き あさりとほうれん草の 塩麴炒め 野沢菜漬 バナナ	御飯 伏見卵 南瓜のレモン煮 もやしと カニカマの酢の物 パイン缶	御飯 サバの塩焼き 野菜の煮物 オクラの和え物 みかん缶詰	御飯 ゴーヤと豚肉の味噌炒 め 春雨の酢の物 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 かに玉 南瓜の中華煮 五色なます パイン缶	御飯 信田煮 ところんサラダ 豆甘煮 桜だいこん	御飯 麻婆キャベツ 春雨サラダ 冷や奴 洋ナン	御飯 五目卵のあんかけ ごま酢和え 納豆 りんご缶		