

	平成26年 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)	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)
車	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのゆず和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 花野菜サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の彩りソテー 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 野菜と竹輪の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の炒め物 れんこんの梅風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 厚焼き玉子 ポパイサラダ 漬物 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 和風チャンプル 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 小松菜のわさび醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 卵の花 ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 鯖の生姜焼き 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	牛丼 温泉玉子 大根のしそ風味和え 味噌汁	御飯 鮭の和風ムニエル 里芋と人参の炊き合わせ 漬物 味噌汁	御飯 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 ザーサイ 味噌汁	御飯 鯖の漬け焼き さつま芋のレモン煮 浅漬け 味噌汁	御飯 パンプキンロール クリームシチュー 南瓜サラダ ジャム コンソメスープ	◎季節食 	御飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 浅漬け 卵スープ	◎セレクト A: 酢豚 B: 鯖の西京焼き もやしの胡麻和え 清汁	夏野菜カレー グリーンサラダ 福神漬け コンソメスープ	あじさい寿司 筑前煮 ほうれん草の和え物 清汁
	御飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 オレンジ 漬物	ご飯 メヌケの照り煮 揚げだし豆腐 フルーツカクテル 漬物	御飯 鶏のから揚げ 小松菜のお浸し りんごのコンポート 野沢菜漬け	御飯 鰯の蒲焼 胡麻インゲン パインのコンポート 漬物	御飯 ポークソテー キャベツのコールスロー バナナ 漬物	御飯 和風ハンバーグ いんげんのピーナッツ和え 人参ゼリー 佃煮	御飯 手作りつくね 白菜のゆず和え物 みかんのコンポート 浅漬け	御飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう メロン 漬物	御飯 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 洋梨のコンポート 浅漬け	御飯 肉団子と野菜のこっくり煮 れんこんの炒め物 黄桃のコンポート 浅漬け	御飯 和風麻婆茄子 中華サラダ オレンジ 漬物
	7月12日(土)	7月13日(日)	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)	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)
車	御飯 豆腐のそぼろかけ 白菜のあっさり漬け ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とさつま芋の煮物 かぶの昆布和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんの落花生和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 おくらのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青梗菜のさつ煮 もやしと胡瓜のごま醤油マヨ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐のあんかけ ベーコンといんげんのソテー 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 小松菜のおかか和え かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 野菜炒め 田舎煮 冬瓜の煮物 洋梨のコンポート 浅漬け	御飯 肉団子と野菜のこっくり煮 れんこんの炒め物 黄桃のコンポート 浅漬け	御飯 鶏肉と青菜の炒め物 カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 ポークジンジャー ビーフン炒め 漬物 味噌汁	御飯 厚揚げの甘酢炒め 花野菜のレモン風味 漬物 中華スープ	御飯 とんかつ 3色なます 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 庄内麩とキャベツの味噌炒め 漬物 味噌汁	御飯 メヌケの照り煮 こんにやくの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 キャロット食パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 野菜のマリネ ジャム コンソメスープ	御飯 スタミナ炒め 茄子のピリ辛煮 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 浅漬け 味噌汁	★お楽しみ献立★ 	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鮭の香味焼き 玉子豆腐 漬物 清汁
	御飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し パインのコンポート 浅漬け	御飯 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 キウイ 漬物	御飯 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 りんごのコンポート 漬物	御飯 鰯の南蛮漬け 山菜巾着と野菜の煮物 フルーツカクテル 漬物	御飯 豚肉のしょうが焼き ジャガイモのまさご和え パインアップル 漬物	御飯 白身魚のピカタ もやしとザーサイの和え物 洋梨のコンポート 浅漬け	御飯 たらこの香り揚げ あざりと大根の炒め物 人参ゼリー 浅漬け	御飯 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 キウイ 浅漬け	御飯 肉じゃが 大根サラダ 白桃のコンポート 漬物	御飯 カレーの照り焼き 切干大根の炒め煮 バナナ 漬物	御飯 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ 洋梨のコンポート 浅漬け
	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	管理栄養士からのコメント	
車	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鯖の塩焼き 青梗菜のしめじ和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆず和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜と竹輪の煮物 卵の花 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと青菜のソテー 白菜の生姜醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 挽肉の炒め物 なめ茸おろし ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 大豆の五目炒め煮 カリフラワーのしそ風味和え のり佃煮 味噌汁 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ます。また便秘 予防にも効果的です。	
	御飯 ポークステーキ ブロッコリーサラダ 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と大豆の柔らか煮 厚揚げのオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え 浅漬け 春雨スープ	御飯 冷やし中華 海老シュウマイ ツナサラダ 浅漬け	御飯 ご飯 鯖のしょうが焼き オクラの土佐煮 浅漬け 味噌汁	御飯 肉団子の黒酢あん ほうれん草の胡桃和え 浅漬け 味噌汁	御飯 ロールキャベツ ポテトサラダ ジャム コンソメスープ	御飯 胚芽食パン ローレルキャベツ ボテトサラダ 漬物 味噌汁	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとしめじのソテー 漬物 味噌汁	御飯 生野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ		
	御飯 海老と春雨の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 人参ゼリー 漬物	御飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 黄桃のコンポート 漬物	御飯 かじきのバター醤油焼き フレンチサラダ パインアップル 浅漬け	御飯 豆腐とえびの旨煮 大根のナムル りんごのコンポート 漬物	御飯 自家製ひりょうず れんこんのピリ辛炒め みかんのコンポート 漬物	御飯 鯖の梅しそ焼き きざみ昆布の炒り煮 白桃のコンポート 漬物	御飯 鯖の山椒焼き 信田巻き煮 杏仁フルーツ 漬物	御飯 蒸鶏の香味ソースかけ 冷奴 キウイ 漬物	御飯 赤魚の西京焼き ほうれん草の和え物 黄桃のコンポート 浅漬け		

※メニューは変更になることがございます。予めご了承下さい