

	平成28年 7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)
朝	御飯 絹さやの卵とじ 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 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー もやしのごまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 田舎煮 納豆 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ オクラの醤油マヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしと蕓の炒め物 秋刀魚の蒲焼き 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	雑炊 秋刀魚の蒲焼き 小松菜の和え物 のり佃煮 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 菜の花の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ツナとじゃが芋のフレンチ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 白菜とカニの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 鯖の生姜焼き 南瓜のサラダ 漬物 味噌汁	御飯 とんかつ 海藻と大根のしそ風味和え 漬物 味噌汁	御飯 鮭の和風ムニエル 里芋と人参の炊きあわせ 漬物 味噌汁	御飯 豚肉マスタードソース炒め ひじき煮 ザーサイ 味噌汁	御飯 鯖の漬け焼き さつま芋の甘煮 浅漬 味噌汁	御飯 麻婆丼 大根の中華煮 ほうれん草のナムル わかめスープ	◎季節食◎ 	御飯 豚肉の四川風炒め マカロニサラダ ザーサイ 卵スープ	御飯 夏野菜カレー グリーンサラダ 福神漬 コンソメスープ	御飯 かじきまぐろの甘酢あんかけ わかめともやしの和え物 漬物 中華スープ	御飯 豚肉の塩麴丼 根菜の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁
	御飯 鶏肉の香味ソースがけ 春雨の酢の物 パイナップル 漬物	御飯 赤魚の照り煮 冷奴 フルーツカクテル 浅漬	御飯 鶏のから揚げ 小松菜のわさび醤油和え りんごのコンポート 浅漬	御飯 かれいのおろし煮 かぶのずんだ和え バナナ 漬物	御飯 タンダーチキン ピーマンのマリネ パインのコンポート 漬物	御飯 手作りつくね じゃが芋のまご和え 人参ゼリー 佃煮	御飯 和風ハンバーグ もやしとザーサイの和え物 みかんのコンポート 浅漬	御飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 白桃のコンポート 漬物	御飯 肉団子と大根のこっくり煮 揚げ出し豆腐 黄桃のコンポート 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き レンコンの炒め物 りんごのコンポート 浅漬	御飯 鰯のカレーマヨパン粉焼き 冬瓜の煮物 洋梨のコンポート 漬物
	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)
朝	御飯 お魚ハンバーグ 大根のマヨ和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のコンソメ煮 かぶの昆布和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目あんかけ卵 ベーコンとインゲンのソテー うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 がんもの煮物 青菜の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青梗菜のさつと煮 胡瓜ともやしのマヨ醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 里芋と野菜のとりと煮 オクラの和え物 のり佃煮 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮しめ ピーマンとしらすの醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー フレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼き卵 かぶのゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪とさつま芋の煮物 もやしと胡瓜の和え物 ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜バーグ 和風あんかけ カリフラワーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
	御飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁	◎セレクト◎ A:厚揚げのオイスター炒め B:鯨の南蛮漬 カリフラワーのレモン風味 浅漬 中華スープ	胚芽食パン 白菜と海老のトマト煮 ポパイサラダ ジャム フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の照り焼き 庄内鮭とキャベツの味噌炒め 浅漬 味噌汁	御飯 チキンボールのスープ煮 小松菜の胡桃和え 漬物 味噌汁	★お楽しみ献立★ 	御飯 肉じゃが カリフラワーのサラダ 漬物 味噌汁	御飯 黒糖食パン ビーフストロガノフ ポテトサラダ フルーチェ 小倉あん	★郷土料理★ 御飯 ブリの粕汁(兵庫県) 青菜のごまよごし 浅漬 味噌汁	御飯 八宝菜 ごぼうサラダ 漬物 中華スープ	御飯 鰯のマヨネーズ焼き レンコンの梅風味 漬物 漬汁
	御飯 かに玉 南瓜の煮物 バナナ 漬物	御飯 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 みかんのコンポート 浅漬	御飯 鯖の煮付け こんにゃくの炒め物 人参ゼリー 漬物	御飯 海老と春雨の炒め物 人参の味噌バター炒め キウイ 漬物	御飯 鯖の野菜蒸し あざりと青菜の炒め物 パインアップル 漬物	御飯 豚肉の胡麻塩炒め 春雨のサラダ 黄桃のコンポート 漬物	御飯 まぐろカツ 冷奴 りんごのコンポート 浅漬	御飯 自家製ひりょうず 大根サラダ 白桃のコンポート 漬物	御飯 チキンカツ 春菊のお浸し フルーツカクテル 佃煮	御飯 鯉の旨辛煮 切干大根の炒め物 バナナ 浅漬	御飯 鶏肉の照り煮 ビーフン炒め 洋梨のコンポート 漬物
	7月23日(土)	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯 大豆と里芋の煮物 青梗菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 もやしチャンプル 納豆 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージのソテー ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 白菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 キャベツのゆず和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 菜の花とベーコンのソテー 卵の花 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 彩りサラダ ゆずみそ 味噌汁 牛乳	御飯 五目煮 カリフラワーのしそ風味和え たいみそ 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。	
	御飯 ボークステーキ 白菜のゆず和え物 漬物 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 卵豆腐 浅漬 味噌汁	御飯 豚肉としめじのにんにく味噌炒め オクラの土佐煮 漬物 春雨スープ	御飯 かぶと胡瓜のツナサラダ 福神漬 オニオンスープ 漬汁	御飯 鯖の漬け焼き ひじき煮 浅漬 漬汁	御飯 肉団子の黒酢あん 冬瓜のつや煮 漬物 味噌汁	御飯 ロールキャベツ ミモザサラダ ピクルス コンソメスープ	御飯 茄子とピーマンのオイスター炒め キャベツの中華サラダ	御飯 厚揚げの甘酢炒め 生野菜サラダ 漬物 中華スープ		
	御飯 白身魚のもろみ焼き ブロッコリーのソテー 人参ゼリー 漬物	御飯 おろしハンバーグ 昆布の炒め物 黄桃のコンポート 漬物	御飯 鯖の生姜焼き なます 人参ゼリー 浅漬	御飯 海老と春雨の炒め物 ほうれん草のナムル りんごのコンポート 浅漬	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ レバーの野菜煮 バナナ 漬物	御飯 たらの白だし煮 あざりと青菜の酢味噌和え 白桃のコンポート 漬物	御飯 鮭と野菜のクリーム煮 小松菜のサラダ フルーツカクテル 漬物	御飯 白身魚の香り揚げ さつま芋のレモン煮 キウイ 漬物	御飯 赤魚の有馬焼き かぶの昆布和え 黄桃のコンポート 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