	平成29年 7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	えび団子の煮物	納豆	野菜の卵とじ	いり豆腐	魚肉ソーセージと野菜のソテー	さつま揚げと野菜の煮物	卯の花	生揚げの生姜煮	ウィンナーと野菜の炒め物	納豆	田舎煮
	白菜の和え物	青菜の煮浸し	花野菜サラダ	なすの生姜和え	オクラのお浸し	キャベツのしそ風味	ほうれん草のおかか和え	いんげんのわさび和え	青梗菜の和え物	蒲鉾と野菜のとろみ煮	小松菜のおかか和え
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	たいみそ	うめびしお	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ
	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◎季節食◎	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー
	さわらのミモザ焼き	豚肉のすき煮	アジフライ	魚のごま味噌焼き	豚バラと卵の炒め物	麻婆豆腐		豚肉のスタミナ炒め	アジの南蛮漬け	豚肉の塩だれ炒め	野菜サラダ
	変わり冷奴	カリフラワーのソテー	かにときゅうりの酢の物	里芋の土佐煮	生揚げの煮物	春雨サラダ		南瓜の含め煮	カリフラワーサラダ	ぜんまいの煮物	福神漬け
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	桜漬け		漬物	漬物	漬物	コンソメスープ
	みそ汁	清汁	みそ汁	清汁	みそ汁	わかめスープ		清汁	みそ汁	みそ汁	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	桜えびのお麩入り卵焼き	鯖の生姜焼き	鶏の冶部煮	牛肉とピーマンの炒め物	魚の甘酢あんかけ	白身魚のパン粉焼き	豚ニラ炒め	さわらの有馬煮	手作り鶏つくね	千草焼き	豆腐ステーキの蟹あん
	さつま芋のごま煮	冬瓜の含め煮	もやしの胡麻酢和え	大根の煮物	なすの味噌炒め	ピーナッツ和え	ポテトサラダ	金平ごぼう	水菜と大根のサラダ	冬瓜の挽肉炒め	春雨のソテー
	漬物	しそ昆布	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	みかんコンポート	マンゴーコンポート	黄桃コンポート	バナナ	りんごコンポート	みかんコンポート	洋梨コンポート	フルーツカクテル	マンゴーコンポート	パインコンポート	人参ゼリー

	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	かに雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チキンボールと野菜の煮物	竹輪の甘辛煮	ほうれん草の磯和え	さつま揚げの甘辛煮	卯の花	納豆	炒り卵	ソーセージと野菜のソテー	厚揚げと野菜の煮物	ポテトのクリーム煮	魚肉ソーセージと野菜の炒め物
	白菜サラダ	ちんげん菜のお浸し	さんまの蒲焼	白菜のゆかり和え	小松菜のわさび和え	冬瓜の信田煮	白菜の梅和え	大根サラダ	ブロッコリーの辛子和え	キャベツのごま醤油和え	ほうれん草のお浸し
	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ	うめびしお	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお
	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	◎セレクト食◎	食パン	ご飯	ご飯	★お楽しみ献立★	チャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	たぬきそば
	A:サワラのおろし煮	ポトフ	たらの野菜蒸し	豚肉と春雨の旨煮		焼き餃子	かれいの塩麹焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	かに玉	アジのねぎ味噌焼き	がんもの煮物
	B:豚肉のおろしポン酢	かにサラダ	三色きんぴら	シューマイ		中華サラダ	ごぼうの甘辛煮	カリフラワーの旨煮	ナムル	切干大根の煮物	かにときゅうりの酢の物
	里芋の柚子味噌かけ	ジャム	漬物	漬物		わかめスープ	漬物	漬物	漬物	漬物	
	漬物　具たくさん汁	コーンスープ	清汁	中華スープ			みそ汁	清汁	中華スープ	清汁	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	親子煮	ぶりの照り焼き	煮込みハンバーグ	鶏肉の旨焼き	豚カツ	鮭のバター醤油	肉豆腐	鰆のおろしポン酢かけ	豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉の照り煮	肉団子の酢豚風
	蓮根のピリ辛炒め	さつまいものレモン煮	かぼちゃサラダ	大根のおかか煮	青梗菜のソテー	ひじき煮	青菜のお浸し	スイートポテトサラダ	冬瓜の煮物	れんこんの高菜炒め	さつま芋の煮物
	漬物	漬物	漬物	漬物	しそ昆布	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	白桃コンポート	洋梨コンポート	フルーツカクテル	りんごコンポート	オレンジ	マンゴーコンポート	バナナ	白桃コンポート	人参ゼリー	みかんコンポート	パインコンポート

	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さつま揚げの煮物	納豆	里芋のそぼろ煮	厚焼きたまご	つみれの煮物	チキンボールのケチャップ煮	ツナと野菜の炒め物	高菜納豆	はんぺんの煮物
	小松菜のわさび和え	竹輪と野菜の煮物	キャベツのゆかり和え	青菜の煮浸し	いんげんの山椒和え	ブロッコリーサラダ	オクラの焙煎ごまサラダ	冬瓜のくず煮	キャベツの辛子和え
	ふりかけ	のり佃煮	ゆずみそ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	のり佃煮
	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳	味噌汁　牛乳
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ショコラツイストパン	ご飯	★郷土料理★	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの塩焼き	豚肉の生姜炒め	八宝菜	白身魚のトマトソース	アジの蒲焼風	ご飯	ほっけの塩焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	さわらの照り焼き
	南瓜のそぼろあん	じゃが芋の煮物	春巻き	マカロニサラダ	ツナとほうれん草のサラダ	けいちゃん	五目煮	マリネサラダ	切干大根の煮物
	漬物	漬物	漬物	フルーチェ	漬物	じゃが芋の胡麻和え	漬物	漬物	漬物
	みそ汁	みそ汁	中華スープ	コーンスープ	かきたま汁	冬瓜汁　漬物	みそ汁	みそ汁	みそ汁
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	家常豆腐	サーモンフライ	さばの味噌煮	鶏ももの こってり煮	挽肉の五目蒸し	カレイの山椒焼き	揚げ豆腐のそぼろあん	タラのチリソース	生揚げと豚肉の炒め物
	中華和え	大根の煮物	花野菜サラダ	金平ごぼう	里芋の土佐煮	大根サラダ	海老と青梗菜の旨煮	ビーフンサラダ	南瓜の煮物
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	しそ昆布
	りんごコンポート	キウイ	洋梨コンポート	バナナ	フルーツカクテル	パインコンポート	マンゴーコンポート	りんごコンポート	白桃コンポート

管理栄養士からのコメント

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。

※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