

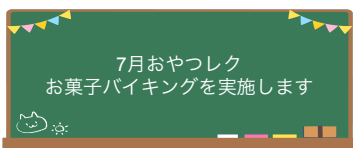
献立表 2024年7月

	日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝 食		ご飯 ひじき煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 大根の信田煮 味噌汁(もやし) 小付け(のり佃煮)	パン(レーズンロール)パン ベーコン炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 切干し炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ(のりかつおCa)	小豆かゆ はんぺんの炒り煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 里芋そぼろあんかけ 味噌汁(しめじ) ふりかけ(さけCa)
昼 食		ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 じゃが芋コンソメ炒め 再梗菜のナムル 味噌汁(なす)	ご飯 チキンカツ 金平ごぼろ パンパキンサラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯 あじの煮つけ 里芋(大根)・醤油炒め 白菜ときこの和え物 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 チキンのP・A・W・H・T・P ほうれん草炒め物 マカロニサラダ 中華スープ	きつねうどん えびと卵のあっさり炒め 切干と木目のポン酢和え フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の梅風味焼き 冬瓜煮 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし)
15 時		とけないアイス	白い風船	どら焼き	お好み焼き	ヨーグルト	夕張メロンゼリー
夕 食		ご飯 鶏肉のトマトソースかけ さつま芋レモン煮 スパゲティサラダ	ご飯 赤魚のねぎ塩昆布蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め 春菊のお浸し	ご飯 豚肉と菜の花炒め なめこ豆腐 もやしとみつ葉の和え物	ご飯 西京焼き ピーマンのおかか和え トマトの中華和え	ご飯 ソーシチュー ホタテ風フライ コールスロー	ご飯 鶏のパンパンジー風 えび焼売 ブロッコリーなめ茸和え
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝 食	ご飯 五目厚焼き玉子 味噌汁(さつま芋) 小付け(桜漬)	ご飯 うの花 味噌汁(あさり) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 がんも煮 味噌汁(えのき) 小付け(桜漬)	パン(バターロール) 野菜スクランブルエッグ コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁(なす) ふりかけ(たらこCa)	中華かゆ(卵) 鶏じゃが 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 ごった煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)
昼 食	ちらし寿司 コロッケ トマトの胡麻和え すまし汁(そうめん)	ご飯 照り焼きハンバーグ 茄子の炊いたん チンゲン菜わさび醤油和え すまし汁(鮭)	ご飯 さばの塩焼き 南瓜ソテー ほうれん草のピーナツ和え 茶わん蒸し	カレーライス ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 赤魚のクリームかけ さつま芋の(バター)煮 カニ風サラダ 味噌汁(白菜)	ご飯 エビマヨ 蓮根の煮物 浅漬け風サラダ 中華スープ(大根)	ご飯 さわらのレモン焼き ごぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ)
15 時	願いの星	マドレーヌ	たい焼き	ココアムース	プチクレープいちご	プリン	雷の宿
夕 食	ご飯 サバの照り焼き 菜の花の中華煮 アスパラサラダ	ご飯 赤魚のたらこソースかけ 舞茸と牛蒡煮 春雨の中華サラダ	ご飯 鶏肉と長手の炒め ポトフ風煮 ツナサラダ	ご飯 あじの竜田焼き もやしニラ炒め 菜の花味噌和え	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツのコンソメ煮 春菊のごま味噌和え	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのペペロン風 人参水菜サラダ	ご飯 揚げ豆腐あんかけ 白菜としめじの香味だれ トマトのおろし和え
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝 食	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(わかめ) 小付け(たくあん)	ご飯 干しエビと厚揚げ煮 味噌汁(切干) ふりかけ(さけCa)	ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(なす) 小付け(梅びしお)	パン(バターロール) マカロニかつお コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	ご飯 角鮎の炒り煮 味噌汁(人参) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(野菜) 白菜とブロッコリー 味噌汁(人参) 小付け(かつば漬)	ご飯 豚と冬瓜の煮物 味噌汁(人参) ふりかけ(たらこCa)
昼 食	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 長芋梅肉和え すまし汁(とろろ昆布)	たぬきうどん 味噌汁 キャベツのしほ和え みかん缶	ご飯 味噌汁 ひじき煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(鮭)	ご飯 さわらの南部焼き かんぴょう煮 ほうれん草の袖香和え 味噌汁(あけ)	ご飯 肉団子の黒酢あん 春雨のソテー 冷奴 中華スープ(ニラ)	ご飯 鯛のさんしょう焼き 水菜のさつと煮 とろろとんさつ 味噌汁(えのき)	赤飯 天ぷら 炊き合わせ(ふき) 菜の花の辛子和え すまし汁(あさり) フルーツ
15 時	黒糖まんじゅう	ももゼリー	乳菓まんじゅう	ミニたい焼き	オレンジゼリー	ドーナツ	とけないアイス
夕 食	ご飯 豚肉の甘味噌炒め 煮炊 ｽｷﾞｱｲﾄﾞの明太ｱｶﾞ	ご飯 鶏の塩麹焼き こんにゃく炒り煮 キャロットラペ風	ご飯 煮魚 炒り豆腐 小松菜サラダ	ご飯 干草焼き なすの煮付け ワカメとツナのポン酢和え	ご飯 魚の揚げ浸し 野菜グリル オニオンライス	ご飯 豚肉の柚子胡椒焼き 里芋の煮ころがし 再梗菜のナムル	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツソテー トマトのおろし和え
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝 食	ご飯 ちくわの炒め煮 味噌汁(いんげん) 小付け(桜漬)	ご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐) 小付け(かつば漬)	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)	パン(バターロール) スクランブルエッグ コンソメスープ(白菜) 牛乳	ご飯 切干し大根の煮付 味噌汁(あさり) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(さつま芋) かに豆腐 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 えび団子煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりたまごCa)
昼 食	ご飯 鶏肉のけんちん焼き さつま芋と糸昆布煮 大根サラダ 味噌汁(もやし)	ご飯 メンチカツ 茄子の炊いたん甘辛炒め ワカメの酢物 味噌汁(玉ねぎ)	ご飯 焼肉風炒め たけのこ煮 ブロッコリーのもろみ和え 中華スープ(白菜)	うな井 れんこん金平 加刀のれんこん和え すまし汁(花鮭)	肉うどん エビカツ えんどうのわさびマヨ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 麻婆茄子 えんどうの春雨の中華煮 海藻サラダ 中華スープ(ニラ)	ご飯 赤魚の塩焼き 鮭と野菜の炒り卵 さつま芋サラダ 味噌汁(切干)
15 時	瀬戸の汐揚	ホットケーキ	バウムクーヘン	とどやきチョコ	いちごゼリー	白しあん饅頭	プリン
夕 食	ご飯 あじの梅焼き 和風(ソテー) 白ねぎの酢味噌和え	ご飯 オムレツきのごてみソース 大根信田煮 いんげんの辛子和え	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ ポテトソテー 明太サラダ	ご飯 厚揚げ酢豚風 焼売 グリーンサラダ	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 南瓜グラッセ ブロッコリー塩昆布和え	ご飯 さわらのみりん焼き こんにゃくの煮つけ ほうれん草のみ和え	ご飯 豚肉とかんぴょうのしぐれ煮 春菊の煮物 トマトサラダ
	28日	29日	30日	31日			
朝 食	ご飯 ワインナー炒め 味噌汁(再梗菜) 小付け(かつば漬)	ご飯 なめこ豆腐 味噌汁(人参) 小付け(桜漬)	ご飯 黒豆がんも煮 味噌汁(菜の花) ふりかけ(さけCa)	パン(黒糖ロール) ベーコン炒め コンソメスープ(コーン) 牛乳			
昼 食	ご飯 鶏肉のしほ焼き もやしのおかか炒め キャベツの白和え 味噌汁(小松菜)	ご飯 さばの味噌煮 ピーマンソテー 小松菜ごま和え すまし汁(えのき)	ご飯 スパニッシュオムレツ ミートボール煮 ポトフサラダ ポタージュスープ	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ きのこのソテー トマトの酢物 中華スープ			
15 時	抹茶まんじゅう	マドレーヌ	瀬戸の汐揚	乳菓まんじゅう			
夕 食	ご飯 あじの南蛮漬 じゃが芋たらこ炒め 和風マカロニサラダ	ご飯 鶏肉のカレー焼き 竹輪とたけのこ煮 もずく酢	ご飯 魚の歯庵焼き れんこんの金平 白菜の青じそ和え	ご飯 あじの塩焼 加刀とイナリ炒め 玉葱と枝豆のサラダ			

暑い夏がやってきます！

夏バテに注意！

暑くなってきましたね。夏になると「体がだるい」「食欲がない」などの不調を感じる「夏バテ」に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。今回は、夏バテ予防の水分補給・食事のポイントを紹介します。



★水分補給のポイント

- ・こまめな水分補給を！
のどの渇きを感じる前、汗をかく前から飲むようにしましょう。
- ・スポーツドリンクや塩分補給には注意を！
汗をかくと水分と一緒に電解質も失われます。しかし、大量の発汗でない限り食事が摂れていれば、普段の生活で積極的に塩分補給はあまり必要ありません。スポーツドリンクには塩分のほかにも水分が含まれているため、食事療法をしている方は注意が必要です。
- ・1日3食しっかり食べ、水分補給に繋がります！
水分という液体を想像しますが、ご飯やお肉・野菜にも含まれています。3食をしっかり食べることで、水分補給に繋がります。

夏バテ予防には
ビタミンB1がオススメです！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素です。不足するとエネルギーをうまく作り出すことができなくなり、だるさや食欲不振といった夏バテの症状を起こします。ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉・うなぎ・豆類・玄米・全粒粉パンなどがあります。夏バテ予防に取り入れてみてはいかがでしょうか。

