

献立表 2025年7月

	日	月	火	水	木	金	土
			7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
朝食			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 チキンカツ 金平ごぼう パンキンサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ)	ご飯 あじの煮つけ 里芋バター醤油炒め 白菜ときこの和え物 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 チキンのバークューソー ほうれん草炒め物 マカロニサラダ 中華スープ	ご飯 魚の梅風味焼き えびと卵のあっさり炒め 冬瓜煮 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし)	きつねうどん えびと卵のあっさり炒め 切干と木耳のボン酢和え フルーツ(バナナ)
15時							
夕食			雪の宿 ご飯 赤魚のネギ塩昆布蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め 春菊のお浸し	どら焼き 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	お好み焼き ご飯 サワラの西京焼き ピーマンのおかか煮 トマトの中華和え	ヨーグルト ご飯 鶏のパンパンジー風 ホタテ風フライ ブロッコリーなめ茸和え	夕張メロンゼリー ご飯 ボークシチュー ホタテ風フライ コールスロー
		7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
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(黒糖ロール) 野菜スクランブルエッグ コンソメスープ(きのこ) 牛乳	中華かゆ(卵) 鶏じゃが 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 さわらの煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食		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(鮎) フルーツ(バナナ)	ちらし寿司 コロッケ トマトの胡麻和え そうめん	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 フルーツ(バナナ)	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 コンソメスープ(白菜)	ご飯 さわらのレモン焼き ごぼう煮 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ)
15時		マドレーヌ	願いの星	たい焼き	ココアムース	ブチクレイプいちご	プリン
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 鶏肉と長芋の炒め 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 菜の花塩昆布和え	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 ブロッコリーのバークューソー風 人參水菜サラダ
		7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
朝食		ご飯 厚焼き卵 味噌汁(わかめ) 小付け(たくあん)	ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(なす) ふりかけ(さけCa)	ご飯 干しエビと厚揚げ煮 味噌汁(切干) 小付け(梅びしお)	パン(バタースティック) マカロニケチャップ コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(人參) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(野菜) 白菜フレック煮 ジュース(キャロット&アップル) 小付け(かつば漬)
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)	ご飯 味噌かつ ひじき煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(鮎)	焼きうどん 春巻き キャベツのしば和え 味噌汁(しめじ)	ご飯 さわらの南部焼き かんぴょう煮 ほうれん草の柚香和え 味噌汁(あげ) フルーツ(バナナ)	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) フルーツ(バナナ)	ご飯 煮魚 炒り豆腐 小松菜サラダ 味噌汁(えのき)
15時		黒糖まんじゅう	ももゼリー	クリームパン	ミニたい焼き	オレンジゼリー	ドーナツ
夕食		ご飯 豚肉の甘味噌炒め 煮奴 スナッパエンドウの明太サラダ	ご飯 鯖のさんしょう焼き 水菜のさつと煮 とろろてんサラダ	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 干草焼き なすの煮付け ワカメとツナのボン酢和え	ご飯 魚の揚げ浸し 野菜グリル オニオンスライス	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 里芋の煮ころかし 青梗菜のナムル
		7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
朝食		ご飯 豚と冬瓜の煮物 味噌汁(人參) 小付け(桜漬)	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(法蓮草) 小付け(かつば漬)	ご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐) 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 切り干し大根の煮付 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)
昼食		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(バナナ)	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) フルーツ(バナナ)	ご飯 メンチカツ なすの甘辛炒め ワカメの酢の物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯 さば大根 れんこん金平 かたろのカルパチオ和え 味噌汁(キャベツ)	中華風あんかけうどん 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 白菜と春雨の中華煮 海藻サラダ 中華スープ(ニラ)
15時		とけないアイス	ホットケーキ	バウムクーヘン	ばりんに	いちごゼリー	白こしあん饅頭
夕食		ご飯 豆腐ハンバーグ(ひじき) キャベツソテー トマトのおろし和え	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ ポテトソテー 明太サラダ	ご飯 オムレツきのこデミソース 大根信田煮 いんげんの辛子和え	ご飯 厚揚げ豚豚風 焼売 グリーンサラダ	ご飯 さわらのみりん焼き こんにゃくの煮つけ ほうれん草のくるみ和え	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
		7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	
朝食		ご飯 ウインナー炒め 味噌汁(青梗菜) 小付け(かつば漬)	ご飯 なめこ豆腐 味噌汁(人參) 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	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ(のりかつおCa)	夏本番になりました。暑さにより汗をかく機会が増えるため、脱水症状を起こさないよう気を付けましょう。 「脱水症状」 喉の強い渇きや食欲不振からはじまり、頭痛・体温上昇・尿量減少などが生じ、さらに悪化するとけいれんや意識障害を起こすことがあります。 ①水分を貯める働きのある筋肉が加齢により減少しやすいため、もともと体内水分量が少ない ②加齢により喉の渇きや暑さを感じにくい ③飲む・飲み込む機能の低下から食事量・飲水量が減る ④利尿剤などの服薬により尿量が増える
昼食		ご飯 鶏肉のしそ焼き 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 ポパイサラダ ポタージュスープ	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ きのこソテー トマトの酢の物 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚しゃぶ風 アスパラのソテー ひじきのサラダ すまし汁(鮎)	
15時		抹茶まんじゅう	マドレーヌ	ととやきチョコ	白こしあん饅頭	チョコパン	
夕食		ご飯 あじの南蛮漬け 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 魚の鹽焼 れんこんの金平 白菜の青じそ和え	ご飯 あじの塩焼 かたろとウインナー炒め 玉葱と枝豆のサラダ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ウインナーじゃが モロヘイヤの和え物	