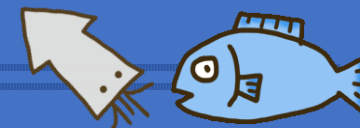




2022年7月 週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 筍の煮物 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 塩焼き 梅味和え 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 春雨サラダ 練梅	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 里芋含め煮 辛し和え 漬物
昼食	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 炒め煮 焼きナス クリーミスープ 果物	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ 酢味噌和え 冬瓜の葛煮 かきたま汁 デザート	オムライス仕立 ひじきの煮物 ドレッシング和え 洋風スープ デザート	ご飯 照り焼き 付け合わせ やわらかごぼう金平 人参しりり 中華スープ パイナップル	ご飯 冷しゃぶしゃぶ 付け合わせ モズク酢 煮びたし 赤だし フルーツ	ざるそば ご飯 てんぷら 付け合わせ 和え物 高野含め煮 デザート	ご飯 白身カレームニエル 付け合わせ 牛蒡サラダ 炒り豆腐 若竹汁 デザート
夕食	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 鶏肉じゃが なます 吸物	ご飯 おろし煮 付け合わせ ピーナツ和え 牛蒡サラダ 吸物	ご飯 けんちん焼 含め煮 ナムル 味噌汁	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ さつまいもオレンジ煮 和サラダ 味噌汁	ご飯 アジフライ 付け合わせ 茄子の炒め煮 二色和え みぞれ汁	ご飯 魚きのごソースかけ 付け合わせ 含め煮 ソテー 吸物	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ロールキャベツ ドレッシングサラダ 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1611Kcal 56.0g 8.1g	1601Kcal 57.7g 8.4g	1545Kcal 58.2g 7.3g	1685Kcal 61.3g 8.5g	1649Kcal 56.0g 8.3g	1586Kcal 66.3g 8.6g	1640Kcal 59.9g 8.1g

★一言コラム★

『夏バテの予防と対策』

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」など夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。

- ①温度差、体の冷やし過ぎに注意 ⇒ エアコンの温度調整には気を付けましょう。
- ②生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる ⇒ 規則正しい生活をしましょう。
- ③栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給 ⇒ 定期的な水分補給を行きましょう。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

