



# 7月献立表

今月の  
おやつレク



ふなやきとアイスパフェを作ります(^^)  
みなさんぜひ参加してください♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>～水分補給～</p> <p>これから暑い日が続きますね。水分はこまめに摂るようにしましょう！ 水分は一度にたくさん摂ってもすぐには吸収されないため、<b>のどが渇く前に水分補給することが大切です。</b> 汗とともに体内の塩分も失われているので、たくさん汗をかいたときは経口保水液や麦茶などミネラルを含む飲み物を飲むようにしましょう。1日の水分摂取量の目安は1.2～1.5ℓです。 夏に好まれるアイスコーヒーなどに含まれているカフェインには利尿作用があるので、飲みすぎに注意しましょう。</p>				<p>1日</p> <p>ご飯 白身魚のフライ 海藻サラダ ブロッコリーとツナの炒め物 オニオンスープ</p>  <p>I補材*:518kcal タバコ質:20.4g 脂質:15.2g 食塩相:3.4g</p> <p>チョコタルト</p>	<p>2日</p> <p>五目炒飯 八宝菜 餃子 杏仁豆腐 中華スープ</p>  <p>I補材*:575kcal タバコ質:22.1g 脂質:16.5g 食塩相:3.9g</p> <p>パウムクーヘン</p>
<p>4日</p> <p>ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかポン酢和え いか団子の煮物 味噌汁</p>  <p>I補材*:604kcal タバコ質:19.9g 脂質:16.3g 食塩相:3.3g</p> <p>パウンドケーキ</p>	<p>5日</p> <p>わかめご飯 たらの更紗蒸し 長芋もずく酢 信田煮 かき玉汁</p>  <p>I補材*:447kcal タバコ質:22.8g 脂質:4.8g 食塩相:3.5g</p> <p>ババロアシュークリーム</p>	<p>6日</p> <p>ご飯 赤魚の漬け焼き 小松菜の和え物 れんごんの炒め煮 味噌汁</p>  <p>I補材*:452kcal タバコ質:19.3g 脂質:5.7g 食塩相:3.1g</p> <p>いちごタルト</p>	<p>7日</p> <p>【七夕献立】 七夕そうめん 梅しらすおにぎり 夏野菜の揚げ浸し スイカ</p>  <p>I補材*:486kcal タバコ質:10.6g 脂質:12.0g 食塩相:4.5g</p> <p>金魚ゼリー</p>	<p>8日</p> <p>焼肉丼 胡瓜の和え物 バナナプリン わかめスープ</p>  <p>I補材*:604kcal タバコ質:19.5g 脂質:22.9g 食塩相:3.2g</p> <p>せんべい</p>	<p>9日</p> <p>ご飯 揚げ鶏のしそおろしソース オクラのなめ茸和え じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁</p>  <p>I補材*:610kcal タバコ質:23.4g 脂質:19.5g 食塩相:3.1g</p> <p>今川焼き</p>
<p>11日</p> <p>シーフードカレー フレンチサラダ コーヒーゼリー 福神漬</p>  <p>I補材*:541kcal タバコ質:17.0g 脂質:11.0g 食塩相:3.0g</p> <p>【おやつレク】 ふなやき</p>	<p>12日</p> <p>【セレクト献立】 ご飯 ゆで卵のごまだれがけ/アジの天ぷら オクラのおかかポン酢和え 冬瓜の薄くず煮 味噌汁</p>  <p>I補材*:564kcal タバコ質:20.9g 脂質:19.3g 食塩相:3.0g</p> <p>田舎まんじゅう</p>	<p>13日</p> <p>ご飯 さばの塩焼き ほうれん草の和え物 つくねのあっさり煮 味噌汁</p>  <p>I補材*:592kcal タバコ質:24.2g 脂質:20.7g 食塩相:3.7g</p> <p>クリームブッセ</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 鶏肉の梅照り焼き 白菜の青しそ和え 切干大根の煮物 味噌汁</p>  <p>I補材*:536kcal タバコ質:23.1g 脂質:13.9g 食塩相:3.4g</p> <p>ミニアイス</p>	<p>15日</p> <p>肉そば いりご菜めしおにぎり もやしなます ゴーヤチャンプル</p>  <p>I補材*:722kcal タバコ質:26.1g 脂質:16.7g 食塩相:6.5g</p> <p>ドームケーキ</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 鮭のムニエル レモンソース グリーンサラダ きのこバター炒め コンソメスープ</p>  <p>I補材*:521kcal タバコ質:22.8g 脂質:14.8g 食塩相:1.8g</p> <p>抹茶フッフル</p>
<p>18日</p> <p>ご飯 アジの南蛮漬け ひじきサラダ 金平ごぼう 味噌汁</p>  <p>I補材*:560kcal タバコ質:22.3g 脂質:13.8g 食塩相:3.0g</p> <p>ミニエクレア</p>	<p>19日</p> <p>三色丼 じゃが芋の甘辛炒め パインムース そうめん汁</p>  <p>I補材*:541kcal タバコ質:18.8g 脂質:10.9g 食塩相:3.8g</p> <p>パウンドケーキ</p>	<p>20日</p> <p>ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き ほうれん草の和え物 大根の煮物 清まし汁</p>  <p>I補材*:584kcal タバコ質:22.6g 脂質:21.0g 食塩相:3.2g</p> <p>酒まんじゅう</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 牛肉の卵とじ もやしの中華和え ブロッコリーと海老の炒め物 味噌汁</p>  <p>I補材*:603kcal タバコ質:25.0g 脂質:22.1g 食塩相:2.9g</p> <p>ショコラブッセ</p>	<p>22日</p> <p>ご飯 豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 蒸しシウマイ 中華風かき玉スープ</p>  <p>I補材*:693kcal タバコ質:25.0g 脂質:25.6g 食塩相:2.6g</p> <p>蒸しケーキ</p>	<p>23日</p> <p>【土用の丑の日】 散らし寿司 胡瓜の老荷和え ミニかき揚げ 赤だし</p>  <p>I補材*:475kcal タバコ質:14.5g 脂質:12.4g 食塩相:3.8g</p> <p>水ようかん</p>
<p>25日</p> <p>焼きそば 梅ごまおにぎり ほうれん草の菜種和え 味噌汁</p>  <p>I補材*:435kcal タバコ質:13.6g 脂質:12.3g 食塩相:3.7g</p> <p>抹茶まんじゅう</p>	<p>26日</p> <p>ご飯 太刀魚の蒲焼き キャベツの甘酢和え 金平大根 味噌汁</p>  <p>I補材*:626kcal タバコ質:22.3g 脂質:20.3g 食塩相:3.2g</p> <p>米粉ドッグミニ</p>	<p>27日</p> <p>キーマカレー カリフラワーのマリネ フルーチェ 福神漬</p>  <p>I補材*:608kcal タバコ質:17.9g 脂質:19.2g 食塩相:3.6g</p> <p>マドレーヌ</p>	<p>28日</p> <p>ご飯 とり天の甘酢あんかけ チンゲン菜の"ほろろ"和え 長芋の含め煮 わかめスープ</p>  <p>I補材*:646kcal タバコ質:23.4g 脂質:21.0g 食塩相:2.6g</p> <p>たいやき</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 さばの味噌煮 もやしなます かぼちゃの煮付け かき玉汁</p>  <p>I補材*:601kcal タバコ質:20.8g 脂質:19.0g 食塩相:3.0g</p> <p>梅ゼリー</p>	<p>30日</p> <p>【誕生日会】 赤飯 たらの青のり風味焼き 小松菜のおかかポン酢和え 厚揚げのあんかけ 味噌汁</p>  <p>I補材*:499kcal タバコ質:28.3g 脂質:8.9g 食塩相:2.9g</p> <p>【おやつレク】 アイスパフェ</p>

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。