



7月献立表

今月の
おやつレク



ふなやきを予定しています(^^)
お楽しみに♪♪

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日																				
ご飯 肉じゃが いんげんのピーナツ和え えび団子の煮物 味噌汁 	ご飯 さわらの漬け焼き 小松菜の和え物 里芋の煮ころがし 味噌汁 	わかめご飯 たらの更紗蒸し 長芋もずく酢 肉団子と大根の煮物 味噌汁 	焼肉丼 胡瓜の和え物 バナナプリン 春雨スープ 	ご飯 揚げ鶏のしそおろしソース オクラのなめ茸和え れんごんの炒め煮 味噌汁 	【七夕御膳】 七夕そうめん 梅しらすおにぎり 夏野菜の揚げ浸し フルーツ(すいか) 																				
I補給:-:646kcal タバコ質:22.4g 脂質:21.0g 食塩相:3.0g	I補給:-:514kcal タバコ質:21.9g 脂質:8.2g 食塩相:3.3g	I補給:-:471kcal タバコ質:25.2g 脂質:5.9g 食塩相:3.6g	I補給:-:631kcal タバコ質:20.5g 脂質:24.3g 食塩相:3.2g	I補給:-:617kcal タバコ質:22.6g 脂質:22.3g 食塩相:3.2g	I補給:-:458kcal タバコ質:11.6g 脂質:9.1g 食塩相:4.3g																				
シュークリーム	ドームケーキ(こしあん)	プチケーキ	パンケーキ(黒蜜&きなこ)	今川焼き(カスタード)	天の川ゼリー																				
8日	9日	10日	11日	12日	13日																				
夏野菜カレー フレンチサラダ コーヒゼリー 福神漬け 	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼 オクラのおかかポン酢和え 冬瓜の薄くず煮 味噌汁 	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜の磯和え つくねのあっさり煮 味噌汁 	冷やし中華 いりこ菜めしおにぎり もやしなます ブロッコリーとツナのソテー 	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 	ご飯 鮭のムニエル レモンソース グリーンサラダ きのこソテー コンソメスープ 																				
I補給:-:614kcal タバコ質:17.5g 脂質:18.1g 食塩相:3.5g	I補給:-:567kcal タバコ質:22.4g 脂質:18.2g 食塩相:3.4g	I補給:-:600kcal タバコ質:22.7g 脂質:20.5g 食塩相:3.5g	I補給:-:543kcal タバコ質:22.0g 脂質:9.7g 食塩相:4.3g	I補給:-:531kcal タバコ質:22.1g 脂質:14.6g 食塩相:3.5g	I補給:-:532kcal タバコ質:22.7g 脂質:16.6g 食塩相:2.0g																				
レモンケーキ	田舎まんじゅう	青りんごゼリー	パウンドケーキ(フルーツ)	【おやつレク】 ふな焼き	抹茶ワッフル																				
15日	16日	17日	18日	19日	20日																				
ご飯 鰯の南蛮漬け ひじきサラダ 金平ごぼう 味噌汁 	三色丼 じゃが芋の甘辛炒め パインムース そうめん汁 	ご飯 ゆで豚と野菜のごまだれがけ/白身魚の天ぷら ほうれん草の和え物 大根の煮物 清まし汁 	ご飯 牛肉の玉子とじ もやしの中華和え れんごんのバター醤油炒め 味噌汁 	ご飯 豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 蒸しシュウマイ 中華風かき玉スープ 	ご飯 たらの青のり風味焼き 小松菜のおかかポン酢和え ピーンとささみのソテー 味噌汁 																				
I補給:-:552kcal タバコ質:22.6g 脂質:12.3g 食塩相:3.1g	I補給:-:548kcal タバコ質:18.8g 脂質:10.9g 食塩相:3.8g	I補給:-:514kcal タバコ質:20.4g 脂質:14.9g 食塩相:3.2g	I補給:-:629kcal タバコ質:22.2g 脂質:25.5g 食塩相:3.2g	I補給:-:678kcal タバコ質:23.5g 脂質:24.7g 食塩相:3.1g	I補給:-:493kcal タバコ質:25.1g 脂質:6.3g 食塩相:2.8g																				
水ようかん	焼きドーナツ(豆乳)	酒まんじゅう	ショコラブッセ	蒸しケーキ(黒糖)	バターケーキ																				
22日	23日	24日	25日	26日	27日																				
焼きそば 梅ごまおにぎり ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁 	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 	【土用の丑の日】 ちらし寿司 みょうが和え ミニかき揚げ 赤だし 	ご飯 とり天の甘酢あんかけ チンゲン菜のドレッシング和え 長芋の含め煮 わかめスープ 	ご飯 サバの味噌煮 もやしの和え物 かぼちゃの煮付け かき玉汁 	キーマカレー カリフラワーのマリネ フルーチェ(ぶどう) 福神漬け 																				
I補給:-:419kcal タバコ質:12.6g 脂質:11.2g 食塩相:3.6g	I補給:-:590kcal タバコ質:20.2g 脂質:18.0g 食塩相:3.1g	I補給:-:483kcal タバコ質:12.7g 脂質:11.9g 食塩相:3.9g	I補給:-:635kcal タバコ質:23.1g 脂質:20.4g 食塩相:3.0g	I補給:-:600kcal タバコ質:21.3g 脂質:19.4g 食塩相:3.0g	I補給:-:652kcal タバコ質:21.7g 脂質:22.2g 食塩相:3.6g																				
ミニたいやき	マドレーヌ	【おやつレク】 ふな焼き	抹茶まんじゅう	梅ゼリー	メープルケーキ																				
29日	30日	31日	高血圧予防のために減塩を心がけましょう 減塩のコツ1 自分がどれくらい食塩を摂取しているか把握しましょう 加工食品や弁当など、栄養成分を表示している時、食塩相当量の値を参考にして買しましょう 栄養成分表示(100g当たり) エネルギー ○○kcal たんぱく質 ○○g 脂質 ○○g 炭水化物 ○○g 食塩相当量 ○○g 減塩のコツ2 塩分の多い食材を控える 減塩をてっとり早く実行するには、日頃よく食べている食品の塩分量を知り、その中で特に塩分を多く含むものを除くことから始めましょう 例えば・・・ ・練り物やハム・ソーセージなどの加工食品は避ける ・漬物や味噌汁、塩分の多い汁物は1日に1食だけに 減塩のコツ3 好みの味を1品加え、減塩ストレスを軽減 減塩食にストレスを感じたら1日1品(少量)だけ好みの味のものを加えましょう 例:味噌汁は味噌の分量はいつもどおりにして量を半分にする 調味料小さじ1杯の塩分量 <table border="1"> <thead> <tr> <th>調味料</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>固形コンソメ(4g)</td> <td>1.73</td> </tr> <tr> <td>和風だしの素(4g)</td> <td>1.62</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ(6g)</td> <td>0.96</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ(6g)</td> <td>0.87</td> </tr> <tr> <td>味噌(6g)</td> <td>0.64</td> </tr> <tr> <td>青しそドレッシング(5g)</td> <td>0.27</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ(5g)</td> <td>0.16</td> </tr> <tr> <td>ごまドレッシング(5g)</td> <td>0.14</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ(4g)</td> <td>0.08</td> </tr> </tbody> </table>			調味料	塩分(g)	固形コンソメ(4g)	1.73	和風だしの素(4g)	1.62	薄口しょうゆ(6g)	0.96	濃口しょうゆ(6g)	0.87	味噌(6g)	0.64	青しそドレッシング(5g)	0.27	トマトケチャップ(5g)	0.16	ごまドレッシング(5g)	0.14	マヨネーズ(4g)	0.08
調味料	塩分(g)																								
固形コンソメ(4g)	1.73																								
和風だしの素(4g)	1.62																								
薄口しょうゆ(6g)	0.96																								
濃口しょうゆ(6g)	0.87																								
味噌(6g)	0.64																								
青しそドレッシング(5g)	0.27																								
トマトケチャップ(5g)	0.16																								
ごまドレッシング(5g)	0.14																								
マヨネーズ(4g)	0.08																								
ご飯 赤魚の照り焼き 和風サラダ がんもと冬瓜の煮付け 味噌汁 	ご飯 豚しゃぶ ほうれん草のなめたけ和え 五目大豆煮 味噌汁 	【誕生日会】 赤飯 たらの梅焼き カリフラワーと枝豆のドレッシング和え 大根のかにかまあんかけ 味噌汁 	I補給:-:477kcal タバコ質:25.2g 脂質:10.2g 食塩相:3.0g																						
焼きドーナツ(チョコ)	黒糖まんじゅう	フルーツケーキ																							

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。