



7月献立表

今月の
おやつレク



おやつレクはふなやきを予定しています（^^）
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																							
	1日	2日	3日	4日	5日																							
	ご飯 鶏肉の照り焼き 卵豆腐 切り昆布の煮物 味噌汁	ご飯 豚肉の香味炒め 胡瓜の塩昆布和え 大根の薄くず煮 味噌汁	冷やし中華 菜飯おにぎり 蒸しシュウマイ パインムース	ご飯 塩揚げ鶏 オクラのなめ茸和え れんこんの炒め煮 味噌汁	三色丼 五目しんじょの煮物 ピーチゼリー 清まし汁																							
	I総計*:539kcal タバコ*質:24.2g 脂質:17.1g 食塩相:3.7g	I総計*:474kcal タバコ*質:18.7g 脂質:9.8g 食塩相:3.0g	I総計*:573kcal タバコ*質:17.5g 脂質:11.8g 食塩相:3.1g	I総計*:625kcal タバコ*質:22.4g 脂質:22.8g 食塩相:3.3g	I総計*:566kcal タバコ*質:19.4g 脂質:13.7g 食塩相:3.4g																							
	ドームケーキ（こしあん）	抹茶ワッフル	【おやつレク】 ふなやき	今川焼き（カスタード）	チョコバウム																							
7日	8日	9日	10日	11日	12日																							
【七夕】 七夕そうめん 梅しらすおにぎり 夏野菜の揚げ浸し オレンジ	ご飯 たららのマヨコーン焼き 冷奴 長芋の旨煮 清まし汁	夏野菜カレー フレンチサラダ コーヒゼリー 福神漬	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 白菜の青しそ和え ひじきの炒り煮 味噌汁	ご飯 メバルのみぞれタレかけ チンゲン菜のお浸し ごぼうの甘辛炒め 味噌汁	ご飯 たららのムニエル レモンソース スナップエンドウのサラダ きのこソテー コンソメスープ																							
I総計*:477kcal タバコ*質:11.9g 脂質:10.8g 食塩相:4.3g	I総計*:481kcal タバコ*質:22.7g 脂質:10.2g 食塩相:2.8g	I総計*:620kcal タバコ*質:15.0g 脂質:19.9g 食塩相:3.5g	I総計*:524kcal タバコ*質:21.9g 脂質:14.8g 食塩相:3.0g	I総計*:433kcal タバコ*質:20.5g 脂質:4.4g 食塩相:3.2g	I総計*:487kcal タバコ*質:18.8g 脂質:13.0g 食塩相:2.0g																							
七夕ゼリー 冷やし甘酒	田舎まんじゅう	焼プリンタルト	プチケーキ	グレープゼリー	バターケーキ																							
14日	15日	16日	17日	18日	19日																							
ご飯 アジの南蛮漬け 大豆サラダ 里芋の含め煮 清まし汁	焼きそば 香りおにぎり トマトサラダ 味噌汁	蒸し鶏ビビンバ丼 温泉卵 杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯 赤魚のごま焼き かりん粉のおかか和え 南瓜の含め煮 清まし汁	ご飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 春雨の酢の物 蒸しシュウマイ 中華風かき玉スープ	【土用の丑の日】 散らし寿司 浅漬け 茄子の天ぷら 赤だし																							
I総計*:544kcal タバコ*質:23.3g 脂質:11.4g 食塩相:2.6g	I総計*:417kcal タバコ*質:11.0g 脂質:11.9g 食塩相:3.0g	I総計*:543kcal タバコ*質:25.8g 脂質:13.4g 食塩相:2.6g	I総計*:465kcal タバコ*質:20.6g 脂質:4.3g 食塩相:2.9g	I総計*:600kcal タバコ*質:22.5g 脂質:17.3g 食塩相:2.8g	I総計*:424kcal タバコ*質:10.2g 脂質:8.3g 食塩相:3.6g																							
水ようかん	パンケーキ	カップチーズケーキ	焼きドーナツ	今川焼き	梅ゼリー																							
21日	22日	23日	24日	25日	26日																							
【セレクト献立】 ご飯 ゆで豚のごまがれ/白身魚の天ぷら ほうれん草の和え物 にんじんしりしり 味噌汁	ご飯 たららの蒲焼き キャベツの甘酢和え れんこんの煮物 清まし汁	ご飯 さばの塩焼き もやしの和え物 野菜と肉団子の煮物 味噌汁	ご飯 とり天の甘酢あんかけ スナップエンドウのサラダ 冬瓜の含め煮 味噌汁	ポークカレー カリフラワーのサラダ フルーチェ 福神漬	ご飯 たららの酒蒸し おくらの胡麻味噌和え 炊き合わせ そうめん汁																							
I総計*:525kcal タバコ*質:24.6g 脂質:14.2g 食塩相:3.5g	I総計*:474kcal タバコ*質:19.2g 脂質:4.6g 食塩相:2.8g	I総計*:581kcal タバコ*質:21.2g 脂質:20.2g 食塩相:2.6g	I総計*:598kcal タバコ*質:23.2g 脂質:18.8g 食塩相:3.1g	I総計*:594kcal タバコ*質:17.0g 脂質:15.9g 食塩相:3.6g	I総計*:473kcal タバコ*質:21.9g 脂質:7.4g 食塩相:4.1g																							
ミニたいやき	豆乳とココアのマフィン	メープルケーキ	抹茶まんじゅう	せんべい	レモンケーキ																							
28日	29日	30日	31日	水分をしっかりとりましょう！ 1. 脱水は「食欲不振」「機能低下」につながります。 2. 水分量の目安は、1日当たり1200～1500mlです。 表1 1日当たりの水分出納について <table><tr><th colspan="3">摂取量</th><th colspan="2">排泄量</th></tr><tr><td>飲み物</td><td>1200～1500</td><td>ml</td><td>尿</td><td>1200～1500</td><td>ml</td></tr><tr><td>食事</td><td>700～1000</td><td>ml</td><td>皮膚・肺から(不感蒸泄)</td><td>700～1000</td><td>ml</td></tr><tr><td>代謝水(燃焼水)</td><td>200～300</td><td>ml</td><td>糞便</td><td>200～300</td><td>ml</td></tr></table> ※代謝水:各栄養素が代謝されて、エネルギーなどとして用いられる時に発生する水分です。 ※不感蒸泄:無自覚のまま皮膚や気道から蒸散する水分です。		摂取量			排泄量		飲み物	1200～1500	ml	尿	1200～1500	ml	食事	700～1000	ml	皮膚・肺から(不感蒸泄)	700～1000	ml	代謝水(燃焼水)	200～300	ml	糞便	200～300	ml
摂取量			排泄量																									
飲み物	1200～1500	ml	尿			1200～1500	ml																					
食事	700～1000	ml	皮膚・肺から(不感蒸泄)	700～1000	ml																							
代謝水(燃焼水)	200～300	ml	糞便	200～300	ml																							
ご飯 豚肉のごま醤油炒め 和風サラダ 南瓜の旨煮 味噌汁	ご飯 アジの野菜あんかけ 卵豆腐 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのサラダ スパゲティソテー コンソメ玉子スープ	【誕生日会】 赤飯 タラの梅しそ焼き カリフラワーのサラダ 大根のカニカマあんかけ 味噌汁																									
I総計*:510kcal タバコ*質:21.1g 脂質:9.6g 食塩相:2.6g	I総計*:438kcal タバコ*質:21.1g 脂質:6.6g 食塩相:3.5g	I総計*:648kcal タバコ*質:26.3g 脂質:24.9g 食塩相:2.3g	I総計*:429kcal タバコ*質:21.5g 脂質:4.3g 食塩相:3.2g																									
【おやつレク】 ふなやき	焼きドーナツ	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。