



7月献立表



今月のおやつレク

おやつレクはふな焼きを作る予定です。
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
		1日	2日	3日	4日
<p>熱中症にならないためには 予防が大切!!</p> <p>1 こまめに水分補給をする</p> <p>2 エアコン・扇風機を上手に使用する</p> <p>3 シャワーや濡らしたタオルで身体を冷やす</p> <p>4 部屋の温度をこまめにチェック</p> <p>5 十分な睡眠・栄養をとる</p> <p>6 涼しい服装 外出時には日傘や帽子</p> <p>7 緊急時・困った時の連絡先を確認しておく</p>		<p>ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつまいもサラダ 小松菜のバター醤油炒め 清まし汁</p>  <p>I総計:-:636kcal タバコ質:20.3g 脂質:19.1g 食塩相:3.5g</p>	<p>夏野菜カレー コールスローサラダ コーヒーゼリー 福神漬</p>  <p>I総計:-:582kcal タバコ質:11.8g 脂質:19.8g 食塩相:3.2g</p>	<p>ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 三色ナムル バナナムース 中華スープ</p>  <p>I総計:-:507kcal タバコ質:20.7g 脂質:9.6g 食塩相:2.8g</p>	<p>ご飯 カレイの青のり風味焼き マカロニサラダ 南瓜の煮物 かき玉汁</p>  <p>I総計:-:551kcal タバコ質:22.7g 脂質:13.0g 食塩相:2.7g</p>
6日	7日	8日	9日	10日	11日
<p>ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め キャベツのサラダ 小松菜のソテー オニオンスープ</p>  <p>I総計:-:525kcal タバコ質:21.7g 脂質:17.3g 食塩相:3.5g</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 マンゴープリン</p>  <p>I総計:-:498kcal タバコ質:12.2g 脂質:12.1g 食塩相:4.1g</p>	<p>ご飯 メンチカツ レンコンの磯和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁</p>  <p>I総計:-:773kcal タバコ質:17.6g 脂質:27.1g 食塩相:3.5g</p>	<p>ご飯 さばの煮付け かぼちゃと胡瓜の和風マヨ和え 里芋田楽 清まし汁</p>  <p>I総計:-:611kcal タバコ質:18.9g 脂質:23.0g 食塩相:2.8g</p>	<p>焼肉丼 チョコレギサラダ風 杏仁豆腐 わかめスープ</p>  <p>I総計:-:497kcal タバコ質:20.3g 脂質:11.7g 食塩相:3.4g</p>	<p>ご飯 タラの和風おろしソース オクラの和え物 かぶの含め煮 味噌汁</p>  <p>I総計:-:422kcal タバコ質:18.9g 脂質:5.7g 食塩相:3.2g</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日
<p>ご飯 カレイのムニエル オニオンソース キャベツのドレッシング和え カレージャーマンポテト コンソメスープ</p>  <p>I総計:-:492kcal タバコ質:20.2g 脂質:9.6g 食塩相:2.9g</p>	<p>カレーライス グリーンサラダ プリン 福神漬</p>  <p>I総計:-:609kcal タバコ質:18.2g 脂質:16.7g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 八宝菜 もやしの中華サラダ 餃子 中華スープ</p>  <p>I総計:-:498kcal タバコ質:18.9g 脂質:10.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>【レク：ふな焼き】 ご飯 アジの梅風味焼き 白菜の高菜和え 大学芋 清まし汁</p>  <p>I総計:-:463kcal タバコ質:21.0g 脂質:5.2g 食塩相:2.6g</p>	<p>塩ラーメン ゆず菜飯おにぎり 蒸しシュウマイ オレンジゼリー</p>  <p>I総計:-:557kcal タバコ質:16.6g 脂質:10.5g 食塩相:4.6g</p>	<p>ご飯 鶏肉と揚げ豆腐の和風あん 玉ねぎとツナのサラダ 冬瓜の煮物 味噌汁</p>  <p>I総計:-:563kcal タバコ質:20.2g 脂質:17.0g 食塩相:3.1g</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日
<p>【セレクト献立】 ご飯 ロールキャベツ/かき揚げ スパゲティサラダ アスパラとベーコンの炒め物 コンソメスープ</p>  <p>I総計:-:493kcal タバコ質:12.9g 脂質:9.9g 食塩相:3.5g</p>	<p>炊き込みご飯 筑前煮 菜の花の酢味噌和え ちくわの磯辺揚げ 清まし汁</p>  <p>I総計:-:632kcal タバコ質:23.5g 脂質:16.8g 食塩相:4.6g</p>	<p>衣笠丼 ブロッコリーとエビの和え物 ピーチゼリー 味噌汁</p>  <p>I総計:-:522kcal タバコ質:19.8g 脂質:11.6g 食塩相:2.9g</p>	<p>ご飯 豚肉の中華蒸し きのこあん オクラのおかか和え 南瓜の煮物 味噌汁</p>  <p>I総計:-:485kcal タバコ質:22.0g 脂質:7.7g 食塩相:3.7g</p>	<p>【夏祭り】 ご飯 めばるの味噌煮 かぼちゃの甘酢和え 白菜の炒め煮 清まし汁</p>  <p>I総計:-:452kcal タバコ質:20.1g 脂質:4.3g 食塩相:3.3g</p>	<p>散らし寿司 冬瓜の蟹あんかけ えんどうのサラダ 赤だし</p>  <p>I総計:-:383kcal タバコ質:10.5g 脂質:3.3g 食塩相:3.6g</p>
27日	28日	29日	30日	31日	
<p>コーンバターピラフ いんげんのツナサラダ 牛肉コロッケ コンソメスープ</p>  <p>I総計:-:559kcal タバコ質:13.4g 脂質:18.5g 食塩相:3.7g</p>	<p>ご飯 アジの南蛮漬け 菜の花のピーチ和え さつま揚げと切昆布の煮物 味噌汁</p>  <p>I総計:-:570kcal タバコ質:24.9g 脂質:15.0g 食塩相:2.8g</p>	<p>ご飯 鶏肉の竜田焼き 大根の浅漬け ごぼうの甘辛炒め煮 かき玉汁</p>  <p>I総計:-:563kcal タバコ質:22.7g 脂質:17.1g 食塩相:2.7g</p>	<p>肉うどん ゆかりおにぎり オクラのドレッシング和え いちごムース</p>  <p>I総計:-:497kcal タバコ質:18.7g 脂質:5.2g 食塩相:3.7g</p>	<p>【誕生日会：ケーキ】 赤飯 たらの更紗蒸し 里芋の和風サラダ かぼちゃとベーコンのソテー 赤だし</p>  <p>I総計:-:432kcal タバコ質:21.4g 脂質:5.3g 食塩相:3.0g</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。