



今週の献立表

みたけの社

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)									
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮	ごはん 味噌汁 しらす納豆	ごはん 味噌汁 炒り豆腐	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物	ごはん 味噌汁 オクラ納豆	ごはん 味噌汁 イタリアンオムレツ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き									
	ひじき入り金平 牛乳	ジャーマンポテト ジョア	海鮮団子と野菜の炒め物	切り干し大根の胡麻炒め 牛乳	ウィンナーと野菜のカレーソテー 牛乳	鶏肉と小松菜のソテー 牛乳	ツナとさつま芋の煮つけ 牛乳									
	708kcal	632kcal	782kcal	755kcal	734kcal	640kcal	723kcal									
	昼食	炊き込みごはん 他人煮 小松菜ともやしのポン酢和え フロッコリーとエビの炒め物	ごはん 鶏のから揚げ 白菜の和風サラダ 人参しりしり	ごはん フリの南部焼き 菜の花の磯和え 里芋の田楽	ごはん えびときのこの旨煮 ほうれん草とカニカマのサラダ なすの揚げ煮	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜と竹輪の炒め物 フロッコリーと卵のサラダ	ごはん ラーメンサラダ 餃子 白菜の浅漬け風 パーステーデザート (フリンアラモード)	ごはん 青椒肉絲 かいらぎの炒め物 オクラの胡麻和え								
		613kcal	679kcal	591kcal	557kcal	592kcal	713kcal	635kcal								
		夕食	ごはん すまし汁 あじの韓国風照り焼き ゴーヤチャンプル がんもと冬瓜の煮物	ごはん 味噌汁 豚肉と茄子の甘辛煮 もやしとかにかまのお浸し キウイ&みかん缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツの梅おかか和え パイン	ごはん 具だくさん味噌汁 赤魚の煮つけ もやしとピーマンの塩炒め オレンジ	七タメニュー 七タちらし そうめん汁 ひじきとさつま揚げの煮物 七タゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き ハムと野菜のサラダ パイン	枝豆ごはん 豆腐の千ゲ風 小松菜のクルミ和え トマトと玉ねぎのおかかサラダ バナナ							
			592kcal	618kcal	488kcal	555kcal	589kcal	558kcal	632kcal							
栄養日値			エネルギー	1913kcal	エネルギー	1929kcal	エネルギー	1861kcal	エネルギー	1867kcal	エネルギー	1915kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	1990kcal
			たんぱく質	93g	たんぱく質	76g	たんぱく質	81g	たんぱく質	77g	たんぱく質	75g	たんぱく質	80g	たんぱく質	89g
			脂質	48g	脂質	47g	脂質	45g	脂質	44g	脂質	49g	脂質	53g	脂質	54g
	食塩相当量		9.8g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	10g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	10.5g	
イラスト			リクエストメニュー				利用者さん お誕生日 リクエストメニュー	リクエストメニュー								

先日遅めの梅雨入りが発表されました。雨の日は窓も開けられず、ジメッと少し過ごしにくい日もありますが、上手にエアコンなどを使いながら梅雨時期を乗り切りましょう。気温や湿度が高くなってくるこの季節は、食中毒にもさらに気をつけていかなければいけない時期となりますので、買ったものはすぐに食べることや、手洗いなどをしっかりとるようにしましょう。さて、7月に入って毎年恒例の七タメニューの提供が予定されています。そうめんが定番でしたが、今年のメインは七タちらしにしてみました。梅雨真っ最中の七タですが、当日は晴れてキレイな星空が見えるとよいですね。