

7月 今週の献立表 てしろもりの丘

	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		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	中華風冷奴		納豆		ほっけの塩焼き		目玉焼き		厚焼玉子		納豆		さんまのみぞれ煮	
	ひじきの煮物		ハム入り野菜炒め		いんげんの金平		ツナじゃが		ひじき入りきんぴら		キャベツのソテー		小松菜と油揚げの煮びたし	
	鯛味噌						味のり		梅びしお					
534 kcal		515 kcal		580 kcal		580 kcal		557 kcal		588 kcal		523 kcal		
昼食	親子丼		豚キムチチャーハン		☆天ぷらそば		ごはん		ごはん		オムライス♪		ごはん	
	小松菜とあさりの辛し和え		ブロッコリーの胡麻和え		★天ぷらうどん		サバのおろし煮		ガリバタチキン		白菜の和風サラダ		すき焼き風煮	
	キウイ		オレンジ		オクラの酢の物		ゴーヤチャンプル		春雨の酢の物		マンゴー		小松菜ともやしのポン酢和え	
	牛乳		牛乳		キウイ		バナナ		杏仁豆腐		牛乳		オレンジ	
	696 kcal		650 kcal		760 kcal		760 kcal		685 kcal		803 kcal		768 kcal	
夕食	雑穀ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		七塔そうめん	
	具沢山汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		具沢山みそ汁		味噌汁		ちくわの二色揚げ	
	タラのフリッター		鶏と里芋の煮物		豚肉の柳川風煮		麻婆豆腐		タラとポテトのチーズ焼き		豚のみそ焼き		ブロッコリーとトマトのサラダ	
	キャベツの胡麻ポン酢和え		青梗菜の中華サラダ		切干大根と小松菜の生姜酢和え		わかめとトマトの酢の物		アスパラサラダ		揚げ茄子の香味和え		七塔デザート	
	パイ		ヨーグルト		バナナ		ぶどうゼリー		オレンジ		プリン			
609 kcal		742 kcal		625 kcal		625 kcal		667 kcal		752 kcal		731 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	1839kcal	エネルギー	1907kcal	エネルギー	1965kcal	エネルギー	1965kcal	エネルギー	1909kcal	エネルギー	2143kcal	エネルギー	2022kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	78g	たんぱく質	67g	たんぱく質	66g	たんぱく質	80g	たんぱく質	72g	たんぱく質	70g
	脂質	41g	脂質	52g	脂質	48g	脂質	54g	脂質	43g	脂質	68g	脂質	66g
	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	9.3g
July				せんだく 選択メニュー						いろいろりようしゃ 彩の利用者さん リクエストありがとう！				

7月7日は七夕です。短冊に願いごとは書きましたか？私の願いごとは「毎日元気に過ごせますように！」です。身体も心も元気じゃないと、楽しいことも出来なくなってしまいますよね。元気で過ごすためには、規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動です。夏場は、熱中症予防で運動量が少なくなりがちです。屋内でエアコンを上手に使い、体操など少しでも身体を動かすようにしましょう。動画などを使ってダンスするのもおすすめです♪熱中症の予防にはこまめな水分補給が大切です。「のどがかわいたな～」と思った時には体の水がもうすでに足りなくなっている状態です。のどのかわきを感じる前に、麦茶や水などでこまめに水分を摂りましょう。

七夕の夕食は七夕そうめんと七夕デザートです。今年の盛り付けもお楽しみに♪みなさんの願い事もかないますように♪

※7月3日の昼食は、あおばの利用者さんのリクエストの「天ぷらそばor天ぷらうどん」の選択メニューです。