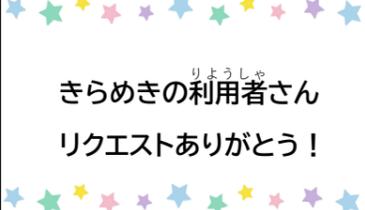
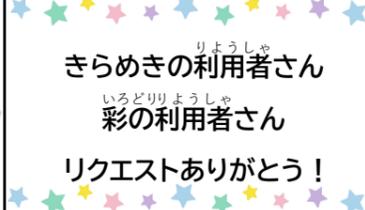


7月 今週の献立表 7月14日(日) てしろもりの丘

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 冷奴 里芋のそぼろ煮 ふりかけ	ごはん 味噌汁 卵豆腐 青梗菜の塩炒め 味のり	ごはん 味噌汁 生揚げのおろし煮 切り干大根の胡麻炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 納豆 根菜のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 梅びしお	ごはん 味噌汁 仙台麩の卵とじ オクラのおろし和え 鯛味噌	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 茄子の味噌炒め	
	546 kcal	487 kcal	557 kcal	578 kcal	608 kcal	560 kcal	527 kcal	
	三色丼	ごはん	チーズパン	鮭レタスチャーハン	ごはん	ごはん	☆味噌ラーメン	
	キャバツの梅和え キウイ 牛乳	とりにく、あつあ 鶏肉と厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ オレンジ 牛乳	チョコパン ポークビーンズ バナナ 牛乳	具沢山スープ パイ 牛乳	鶏の竜田千草漬け 小松菜としめじの胡麻和え キウイ 牛乳	豚肉の梅生姜焼き ほうれん草とかにかまのワサビ和え スイカ 牛乳	春巻き パイ 牛乳	
	777 kcal	839 kcal	840 kcal	745 kcal	650 kcal	699 kcal	725 kcal	
夕食	ごはん ワンタンスープ ぶりの回鍋肉風 きゅうりと春雨の酢の物 バナナ	夏のネバネバ丼 味噌汁 ほうれん草ともやしの和え物 大学芋	枝豆ごはん ひきな汁 アジフライ 小松菜とあさりの和え物 オレンジ	☆チキングラタン 野菜スープ グリーンサラダ マンゴープリン	ごはん 八宝菜 わかめとツナの和え物 オレンジ	ごはん 冷製コーンスープ コロッケ 夏野菜のピクルス フルーツあんみつ	ごはん 和風ハンバーグ スパゲッティサラダ 杏仁豆腐	
	716 kcal	674 kcal	644 kcal	648 kcal	663 kcal	771 kcal	804 kcal	
	1日の栄養量	エネルギー 2039kcal たんぱく質 75g 脂質 55g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 2000kcal たんぱく質 68g 脂質 50g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 2041kcal たんぱく質 74g 脂質 66g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 1971kcal たんぱく質 78g 脂質 63g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1921kcal たんぱく質 77g 脂質 54g 食塩相当量 7g	エネルギー 2030kcal たんぱく質 63g 脂質 45g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 2056kcal たんぱく質 82g 脂質 55g 食塩相当量 9.2g
								

毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。今週の献立には、この暑い時期にぴったりな「梅」を使ったメニューが登場します。梅の「すっぱ〜い」主な成分はクエン酸です。このクエン酸は、疲労回復効果やカルシウムや鉄、マグネシウムなどの吸収を助ける働き、食欲を増進させる働きがあります。また、殺菌効果があり、暑い時期に心配な食中毒の予防にも役立ちます。「梅は三毒を断つ」ということわざがありますが、この「三毒」とは、「食べ物」「水」「血液」をさします。梅干しは昔から食中毒や水あたりを防ぎ、治療する薬としても重宝されてきました。梅を食べていればこれらの三つの毒から救われるという意味です。減塩対策として、「漬物や梅干しを控えましょう」と言われていますが、この暑い時期には熱中症対策としても塩分は大切になります。ほどほどを心がけて元気に過ごしましょう。

★7月13日はグリーンハウスのイベントメニューです！お楽しみに！