

	7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)		7月27日(土)		7月28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		
	納豆		おんせんたまご温泉卵		高野豆腐の卵とじ		ほっけの塩焼き		生揚げと野菜のそぼろ煮		目玉焼き		納豆		
	ぜんまいと竹輪の煮物		ほうれん草とベーコンのソテー		とろろ		ひじきの煮物		オクラのおろし和え		ハム入り野菜炒め		青梗菜と豚ひき肉の炒り煮		
		うぐいす煮豆						味のり		ふりかけ					
585 kcal		551 kcal		521 kcal		500 kcal		574 kcal		527 kcal		527 kcal			
昼食	五目チャーハン		ビビンバ		ごはん		焼きそば		ごはん		食パン		ハヤシライス		
	切り干し大根のキムチ和え		トマトときゅうりのサラダ		油淋鶏		五目スープ		和風かに玉		茄子のミートグラタン		トマトとアスパラのサラダ		
	パイン		オレンジ		水菜と海藻のサラダ		パイン		ほうれん草とキャベツの和え物		キャベツとツナの和風サラダ		パイン		
	牛乳		牛乳		バナナ		牛乳		キウイ		バナナ		牛乳		
				牛乳				牛乳		牛乳					
719 kcal		754 kcal		747 kcal		696 kcal		688 kcal		896 kcal		789 kcal			
夕食	ごはん		ごはん		ひつまぶし風		ごはん		豚のみそ焼き丼		ごはん		ごはん		
	味噌汁		味噌汁		アサリのうしお汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		にらと豚の卵とじ		
	酢豚		サバの田楽		長芋の梅おかか和え		肉豆腐		ひじきサラダ		赤魚のおろし煮		もやしときゅうりの酢のもの		
	オクラのサラダ		じゃがいもとアスパラのソテー		南瓜プリン		わかめとトマトの酢のもの		杏仁豆腐		じゃが芋とピーマンのみそ炒め		さつまいものレーズン煮		
キウイ		スイカ				ヨーグルト和え				ヨーグルト					
655 kcal		706 kcal		668 kcal		720 kcal		774 kcal		615 kcal		709 kcal			
1日の栄養量	エネルギー	1959kcal	エネルギー	2011kcal	エネルギー	1936kcal	エネルギー	1916kcal	エネルギー	2036kcal	エネルギー	2038kcal	エネルギー	2025kcal	
	たんぱく質	77g	たんぱく質	69g	たんぱく質	74g	たんぱく質	84g	たんぱく質	76g	たんぱく質	78g	たんぱく質	74g	
	脂質	52g	脂質	58g	脂質	46g	脂質	54g	脂質	57g	脂質	64g	脂質	53g	
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	6.9g	
		 <p>笑味の利用者さん リクエストありがとうございます！</p> 													

7月30日は「土用の丑の日」です。土用の丑の日には「う」のつくもの食べると良いと言われています。「う」のつく食べ物は、「うなぎ」、「梅干し」、「うどん」、ウリ科の「南瓜」、「牛(牛肉)」などがあります。うなぎには、エネルギーの代謝を促し、疲労回復や食欲増進に効果的なビタミンB群、粘膜の保護や抗酸化作用のあるビタミンAが多く含まれています。夏バテ予防には最適な食材ですね。梅干しにはクエン酸が含まれており、疲労回復や殺菌作用があります。ウリ科の南瓜には免疫力を高めるビタミンEが多く含まれています。バランスの良い食事をして、暑さに負けない身体をつくりましょう。

よつばの皆さんは夏休みに入りますね！夏休み中は楽しい行事がたくさん予定されていますので、体調を崩さないように規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。部屋の中でダラダラ過ごしていると、運動不足になり免疫力が下がってしまいますので、適度に運動をしましょう！