

7月 今週の献立表 7月29日(月) 7月30日(火) 7月31日(水) 8月1日(木) 8月2日(金) 8月3日(土) 8月4日(日) てしろもりの丘

		7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)		8月3日(土)		8月4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		ごはん	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	秋刀魚の生姜煮	おんせんたまご温泉卵		たまご豆腐		ひやっこ冷奴		はんぺんの卵とじ		マスの塩焼き		そぼろ炒め			
	小松菜とベーコンの塩炒め	ひじきとレンコンの煮物		ツナとふきの炒り煮		じゃがいものベーコンソテー		ほうれん草のなめたけ和え		キャベツとさつま揚げの炒め煮		オクラのおろし和え			
		梅干し		たいみそ鯛味噌		ふりかけ		梅びしお		ふりかけ		ふりかけ		ふりかけ	
	560 kcal		526 kcal		535 kcal		512 kcal		527 kcal		533 kcal		580 kcal		
昼食	豚丼	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		混ぜピラフ		じゃじゃ麺	
	切り干し大根とほうれん草のサラダ	なつやさいと豚肉のガーリックソテー		サバの南蛮漬		はっぼやさい八宝菜		チキンチャップ		冷しゃぶサラダ		だいこんの梅ジソサラダ			
	オレンジ	きゅうりとトマトのナムル風		ほうれん草とシラスの和え物		ながいも長芋ときゅうりの梅和え		えだまめ枝豆とわかめの和え物		ヨーグルト和え		キウイ			
	牛乳	スイカ		オレンジ		キウイ		パイナップル				牛乳			
		754 kcal		735 kcal		741 kcal		704 kcal		719 kcal		641 kcal		659 kcal	
夕食	ごはん	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		味噌汁	
	コロッケ&メンチカツ	ぶりの照り焼き		鶏のごまがらめ		サーモンのムニエル		なつやさいの麻婆豆腐		おやこに煮		さけの揚げ出し風			
	春雨の酢の物	ジャーマンポテト		ブロッコリーとトマトのサラダ		小松菜の黒胡麻和え		オクラとかにかまの酢の物		ブロッコリーの梅マヨサラダ		ほうれん草の錦糸和え			
	バナナ	おうとうかん黄桃缶		プリン		フルーツポンチ		バナナ		キウイ		牛乳寒天			
	745 kcal		652 kcal		726 kcal		662 kcal		732 kcal		656 kcal		678 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2059kcal		1913kcal		2002kcal		1878kcal		1978kcal		1830kcal		1917kcal	
	たんぱく質	66g		69g		75g		71g		81g		77g		78g	
	脂質	52g		52g		58g		42g		48g		41g		50g	
	食塩相当量	8.2g		6.2g		7.7g		7.8g		7.5g		6.9g		7.2g	
													ふう月の利用者さん リクエストありがとう！		

毎日暑い日が続いていますね。水分をしっかり摂って熱中症を予防しましょう。水分は一度にたくさん摂っても、腸からたくさんの水分を吸収することはできませんので、こまめに水分を補うことが大切です。のどが乾く前に飲むようにしましょう。汗をかいたときは、身体の塩分も失われていますので、スポーツドリンクなど、塩分、糖分を含んだ飲み物を飲みましょう。また、熱中症の予防には、食事をしっかりとることも大切です。一日のはじまりの朝食は、栄養と水分を補い、一日の身体の調子を整えてくれます。特に、毎朝のみそ汁は、水分と塩分、発酵食品の味噌、野菜や海藻などのビタミンやミネラル、豆腐などのたんぱく質も入った、夏にもおすすめの料理ですので、食欲がない日でもみそ汁は飲むようにしましょう。