

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月12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	
	厚焼玉子		卵豆腐		納豆		冷奴		さんまのみぞれ煮		生揚げのおろし煮		納豆	
	ひじき入りきんぴら		青梗菜の塩炒め		キャベツとベーコンのソテー		里芋のそぼろ煮		小松菜と油揚げの煮びたし		切干大根の胡麻炒め		根菜の金平	
	梅びしお		味のり				ふりかけ				ふりかけ			
	592 kcal		532 kcal		604 kcal		585 kcal		563 kcal		604 kcal		658 kcal	
昼食	鮭レタスチャーハン		ごはん		ごはん		ごはん		フォカッチャピザ		ごはん		醤油ラーメン☆	
	具沢山スープ		豚肉のみそ炒め		鶏の竜田千草漬		鶏肉と厚揚げのみそ炒め		キャベツサラダ		ポークビーンズ		餃子	
	パイン		揚げ茄子の香味和え		小松菜としめじの胡麻和え		ポテトサラダ		白桃缶		キャベツとかにかまのサラダ		ごぼうサラダ	
	牛乳		バナナ		オレンジ		キウイ		牛乳		バナナ		パイン	
			牛乳		牛乳		牛乳				牛乳		牛乳	
	779 kcal		847 kcal		685 kcal		887 kcal		657 kcal		923 kcal		785 kcal	
夕食	ごはん		七夕そうめん		ごはん		夏野菜カレー		夏のネバナバ丼		枝豆ごはん		ごはん	
	味噌汁		ちくわの二色揚げ		味噌汁		白菜の和風サラダ		味噌汁		具沢山汁		すき焼き風煮	
	タラとポテトのチーズ焼き		オクラとメカブの酢の物		ぶりの回鍋肉風		マンゴー		ほうれん草ともやしの和え物		アジフライ		きゅうりと春雨の酢の物	
	アスパラサラダ		七夕ゼリー		もやしのごま酢和え				さつま芋のレーズン煮		小松菜とツナの和え物		マンゴープリン	
	オレンジ				☆プリン						オレンジ			
	660 kcal		548 kcal		772 kcal		758 kcal		706 kcal		713 kcal		747 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2031kcal	エネルギー	1927kcal	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2230kcal	エネルギー	1926kcal	エネルギー	2240kcal	エネルギー	2190kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	62g	たんぱく質	81g	たんぱく質	78g	たんぱく質	62g	たんぱく質	77g	たんぱく質	78g
	脂質	47g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	64g	脂質	44g	脂質	63g	脂質	59g
	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	10g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.7g
													みさきりようしゃ 笑咲の利用者さん いろどりりようしゃ 彩の利用者さん きらめきりようしゃ きらめきの利用者さん リクエストメニュー	

♪ささの葉さらさら～ のきばにゆれる～ お星さまきらきら～ 金銀すなご～♪ 7月7日は「七夕」です。夕食はキラキラ七夕そうめんと七夕ゼリーです。お楽しみに♪

7月10日は、7(なな)10(とう)で「納豆の日」です。朝ごはんでも人気のある納豆ですが、とても栄養価の高い食品です。納豆は大豆を納豆菌によって発酵させて作られていますので、発酵食品の一つです。質の良いたんぱく質を含み、体の筋肉や皮膚、髪の毛、爪などを作ったり、体の調子を整えるホルモンなどを作るのにも使われます。そのほかにも、腸内環境を整える食物繊維やビタミン、ミネラルもたくさん含まれています。夏のネバナバ丼には、ネギトロの代わりにキムチが入ります。ネバナバ食材を食べて、暑い夏を乗り越えましょう。