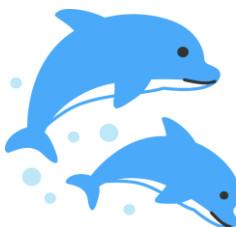




	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)		7月19日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	おんせんたまご 温泉卵		せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ		しおや ホツケの塩焼き		あつやたまご 厚焼玉子		なっとう 納豆		たまご豆腐 卵豆腐		けんちんふう炒め	
	ちんげんさい やさいいた 青梗菜の野菜炒め		オクラとメカブの和え物		なす みそいた 茄子の味噌炒め		こうや豆腐 とひじきの煮物 高野豆腐とひじきの煮物		いんげんの金平		ちんげんさい あぶらあ い に 青梗菜と油揚げの炒り煮		ほうれん草のなめたけ和え	
			鯛みそ				ふりかけ				ふりかけ		ジョア	
589 kcal		584 kcal		562 kcal		568 kcal		577 kcal		548 kcal		669 kcal		
昼食	ごはん		ごはん		あさりのペペロンチーノ		ごはん		ごはん		パン(よつば)		じゃじゃ麺	
	チキンと豆のトマト煮		ぶたにく うめ 豚肉の梅生姜焼き		ミネストローネ		にく豆腐 肉豆腐		あじ なんばんづ 鰹の南蛮漬け		クリームシチュー☆		まめ 豆サラダ	
	かぼちゃ 南瓜サラダ		わかめとレタスの胡麻サラダ		キウイ		トマトとわかめの酢の物		こまつな 小松菜とえのきの胡麻和え		カラフルサラダ		マンゴー	
	キウイ		おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ		バナナ		パイン缶		ぎゅうにゅう 牛乳	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			
808 kcal		749 kcal		652 kcal		820 kcal		720 kcal		826 kcal		691 kcal		
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん		ごは		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		ハンバーグ☆		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	はっばうさい 八宝菜		なつやさい とうふ あ だ 夏野菜と豆腐の揚げ出し☆		スパゲッティサラダ		たら のパン粉焼き		ポークチャップ☆		さば しょうがに 鯖の生姜煮		ぶたにく み そ や 豚肉のネギ味噌焼き	
	わかめとツナの和え物		ほうれん草の辛し和え		あん にんどうふ 杏仁豆腐		ほうれん草のナムル		かいそう 海藻サラダ		ゴーヤチャンプル		はるさめ す の も の 春雨の酢の物	
	オレンジ		フルーツポンチ				バナナ		フルーチェ		オレンジ		キウイ	
733 kcal		683 kcal		849 kcal		646 kcal		711 kcal		730 kcal		654 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2130kcal	エネルギー	2016kcal	エネルギー	2063kcal	エネルギー	2034kcal	エネルギー	2008kcal	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2014kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	69g	たんぱく質	79g	たんぱく質	81g	たんぱく質	73g	たんぱく質	79g	たんぱく質	80g
	脂質	61g	脂質	45g	脂質	49g	脂質	44g	脂質	48g	脂質	53g	脂質	45g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	7g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8g
			笑咲の利用者さん きらめきの利用者さん リクエストメニュー		笑咲の利用者さん きらめきの利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー				きらめきの利用者さん リクエストメニュー		きらめきの利用者さん 笑咲の利用者さん リクエストメニュー			

暑くなり、夏野菜もたくさん採れるようになりましたね。皆さん、夏野菜といえば何でしょう？ トマト、ピーマン、パプリカ、きゅうり、茄子、ゴーヤ、ズッキーニ…など彩豊かな野菜がたくさんありますね。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏は汗をかくことが多く、水分と一緒にナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにこそ夏野菜の摂取がおすすめです。夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれており、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった体を冷やしてくれます。また、カリウムは体の中の余分な塩分と一緒に体の外に排出する働きがあるため、高血圧の予防になります。トマトの赤色やかぼちゃやパプリカの黄色、ピーマンやズッキーニの緑、ナスの紫などの色素には、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素をたくさん含んでおり、強い抗酸化作用があります。紫外線を受けた肌の修復にも役立ちます。美味しい夏野菜をたくさん食べましょう！

☆17日はカレーのトッピングの選択メニューです。リクエストメニューにカツカレー、エビフライがあげられていましたので、選択メニューとして取り入れました。今回は、どれも同じくらいの人気がなりました！