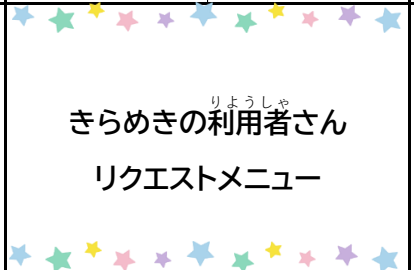




今週の献立表



てしろもりの丘

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	いわし うめに 鰯の梅煮		チーズオムレツ		なっとう 納豆		ほっけの しおや 塩焼き		ひややっこ 冷奴		こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		なっとう 納豆	
	とうがん 冬瓜のそぼろ煮		ごもくきんぴら 五目金平		さつま揚げと小松菜の炒め煮		ひじきの煮物		ほうれん草とベーコンのソテー		ほうれん草とえのきの和え物		ぜんまいと竹輪の煮物	
			のりの つくだに 佃煮								うぐいす煮豆		ジョア	
	538 kcal		571 kcal		561 kcal		550 kcal		555 kcal		595 kcal		692 kcal	
昼食	ゆかりごはん		ごはん		ごはん		ミートソーススパゲティ		ごもく 五目チャーハン		や 焼きそば		ごはん	
	おやこに 親子煮		とりにく みそづ や 鶏肉の味噌漬け焼き		わふう たま 和風かに玉		ブロッコリーサラダ		きりぼしだいこん 切干大根のキムチ和え		わかめとトマトの酢のもの		ふたにく しおいた 豚肉のねぎ塩炒め	
	きりぼしだいこん 切干大根のナムル		キャベツとトマトのサラダ		ほうれん草とキャベツの和え物		パイン缶		オレンジ		バナナ		ポテトサラダ	
	パイン缶		バナナ		はくとうかん 白桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		パイ	
	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	
	774 kcal		758 kcal		738 kcal		739 kcal		751 kcal		655 kcal		887 kcal	
夕食	キーマカレー		ごはん		ごはん		ごはん		ごは		ごはん		ひつまぶし風	
	ブロッコリーサラダ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		にこ 煮込みハンバーグ		ぐ 具だくさん味噌汁		すまし汁	
	オレンジ		たらの磯部揚げ		なつやさい まーぼー豆腐 夏野菜の麻婆豆腐☆		すぶた 酢豚		かぼちゃ エビフライ&南瓜コロッケ		でんがく サバの田楽		キャベツの梅おかか和え	
			ちくぜんに 筑前煮		かいそう 海藻サラダ		オクラのサラダ		レタスサラダ		じゃがいもとアスパラのソテー		かぼちゃ 南瓜プリン	
			プリン		ヨーグルト		キウイ		ゼリー		おうとうかん 黄桃缶			
	771 kcal		825 kcal		778 kcal		690 kcal		699 kcal		722 kcal		586 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2083kcal	エネルギー	2154kcal	エネルギー	2077kcal	エネルギー	1979kcal	エネルギー	2005kcal	エネルギー	1972kcal	エネルギー	2165kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g	たんぱく質	75g	たんぱく質	73g	たんぱく質	73g
	脂質	50g	脂質	47g	脂質	51g	脂質	50g	脂質	46g	脂質	49g	脂質	55g
	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	10g	食塩相当量	5.4g
														

7月26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て、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。

☆24日の夕食は選択メニューです。エビフライはたくさんの利用者さんからリクエストがありましたので、選択メニューとして取り入れました！