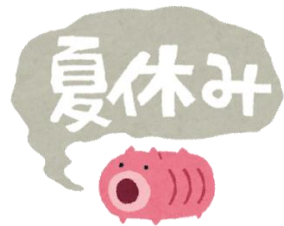
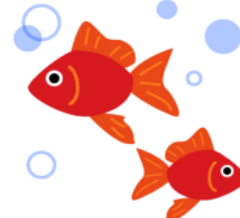




今週の献立表



てしろもりの丘

	7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)		8月1日(土)		8月2日(日)	
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		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		味噌汁		みそしる 味噌汁	
	なまあやさいに 生揚げと野菜のそぼろ煮		めだまや 目玉焼き		ひややっこ 冷奴		きんまししょうがに 秋刀魚の生姜煮		あつやたまご 厚焼き卵		たまごどうふ 卵豆腐		なっとう 納豆	
	オクラのうめおかか和え		ハム入り野菜炒め		ちんげんさいぶたにくい 青梗菜と豚ひき肉の炒り煮		こまつなしおいた 小松菜とベーコンの塩炒め		ひじきとレンコンのもの煮物		ツナとふきの炒り煮		じゃがいものベーコンソテー	
	あじ 味のり		ふりかけ						梅干し		たいみそ 鯛味噌		ジョア	
	622 kcal		568 kcal		550 kcal		594 kcal		569 kcal		569 kcal		653 kcal	
昼食	ご飯		ハヤシライス		ご飯		ぶたどん 豚丼		てや 照り焼きチキンバーガー		ご飯		ひちゅうが 冷やし中華	
	このやふうたまごや お好み焼き風卵焼き☆		トマトとアスパラのサラダ		とり 鶏のごまがらめ		きりぼしだいこん 切干大根とほうれん草のサラダ		キャベツとツナのサラダ		なつやさいぶたにく 夏野菜と豚肉のガーリックソテー		かぼちゃ 南瓜サラダ	
	ほうれん草ともやしのナムル		バナナ		ブロッコリーとトマトのサラダ		オレンジ		ぎゅうにゅう 牛乳		きゅうりとトマトのナムル風		キウイ	
	マンゴー		ぎゅうにゅう 牛乳		パイナップル		ぎゅうにゅう 牛乳				スイカ		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			
	859 kcal		855 kcal		764 kcal		764 kcal		679 kcal		774 kcal		654 kcal	
夕食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ぶたのみそ焼き丼	
	なす 茄子のミートグラタン		みそしる 味噌汁		にらぶたたまご にらと豚の卵とじ		みそしる 味噌汁		味噌汁		味噌汁		みそしる 味噌汁	
	かぼちゃ 南瓜サラダ		あかうおに 赤魚のおろし煮		もやしときゅうりのすのもの もやしときゅうりの酢の物		コロツケ&メンチカツ		サバのなんばんづ サバの南蛮漬け		たら 鱈のトマト煮		ひじきサラダ	
	あんにとどうふ 杏仁豆腐		じゃが芋とピーマンのみそ炒め		さつま芋のレーズン煮		こまつなごまあ 小松菜の胡麻和え		ほうれん草とシラスのあえ物		ブロッコリーサラダ		プリン	
			ヨーグルト				バナナ		ヨーグルトあえ		フルーツポンチ			
	983 kcal		665 kcal		743 kcal		764 kcal		713 kcal		659 kcal		824 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2464kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	2057kcal	エネルギー	2122kcal	エネルギー	1961kcal	エネルギー	2002kcal	エネルギー	2131kcal
	たんぱく質	82g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g	たんぱく質	70g	たんぱく質	83g
	脂質	82g	脂質	47g	脂質	48g	脂質	51g	脂質	45g	脂質	49g	脂質	56g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	8.5g
	きらめきの利用者さん リクエストメニュー													

毎日暑い日が続いていますね。7月23日は「大暑」でした。一年で一番暑さが厳しい時期のことをいいます。水分をしっかりとって熱中症を予防しましょう。水分は一度にたくさんとっても、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、身体からの水分も失われていますので、スポーツドリンクなど、塩分や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ているため、夏にもおすすめの料理です。食欲がない日でもみそ汁は飲むようにしましょう。