

今月の献立表

【デイサービス】 2021年 7月

月 火 水 木 金 土

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68



昼食	1	2	3
	赤飯 魚の煮付け 添え(里芋) 辛し和え すまし汁(はなふ) 卵焼き 大根のゆかり和え 果物(バナナ)	ご飯 魚のにんにく味噌焼き 添え(人参) ピーマンのピーナツ和え すまし汁(松茸麩) ブロッコリーのサラダ 高野豆腐のミルク煮 バナナ	ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え(南瓜) 明太子マヨサラダ 野菜スープ ナスのもろみ和え 花型豆腐の詰め煮 キウイ

昼食	5	6	7	8	9	10
	ご飯 魚の生姜煮 添え(高野豆腐) みぞれ和え すまし汁(花麩) ちくわの青のり天ぷら 茄子の塩昆布和え 洋なし	ご飯 魚のレモン焼き 添え(サツマイモ) きゅうりの味噌ドレッシング和え ワカメスープ ナポリタン キャベツのゆかり和え キウイ	七夕 七夕混ぜご飯 コールスロー 天の川すまし汁 魚のフライ 錦糸卵のえびしんじょう メロン	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 いんげんのかき油炒め アスバラのカレー和え キウイ	ご飯 焼魚のオイスターソースかけ 添え(里芋) わかめの酢の物 根菜スープ じゃが芋のチーズお焼き ツナとパプリカのマリネ マンゴー	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁(あおさ) ピーマンと豆腐の炒め物 ちくわのマヨサラダ みかん

昼食	12	13	14	15	16	17
	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) キャベツの甘酢和え なめこ汁 大根の照りマヨ焼き ブロッコリーの昆布茶和え 果物(びわ)	わかめおにぎり 冷やし中華 揚げ茄子のひき肉味噌かけ ドレッシングサラダ 人参の味噌煮 きのこのピリ辛和え 黄桃	ご飯 鶏のケチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー 海老のチリソース 大根のマヨネーズ和え マンゴー	ご飯 魚の梅風味焼き 添え(人参) キャベツの酢味噌和え 里芋の味噌汁 南瓜のレモン煮 ピーマンのごまよこし 黄桃	ご飯 鶏のたれ焼 添え(ブロッコリー) スパゲッティサラダ すまし汁(はなふ) キャベツのピーナツ和え じゃが芋の田楽風 みかん	ご飯 魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかまサラダ すまし汁(魚めん) きのこの和え物 ねぎ焼き バナナ

昼食	19	20	21	22	23	24
	鮭のとろろ丼 かにかサラダ すまし汁(手まり麩) 錦糸卵のえびしんじょう がんもの煮付け オレンジ	ご飯 豚の甘酢炒め 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 里芋の味噌煮 玉ねぎのバター醤油和え 果物(みかん)	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ マカロニのケチャップ炒め こんにゃくの煮物 果物(パイナップル)	五穀ご飯 豚肉の塩麹炒め 明太ドレッシングサラダ うすくず汁 人参しりしり 竹輪の胡麻味噌煮 果物(バナナ)	ご飯 蒸し鶏の生姜ソースかけ 添え(人参) ゴーヤの白和え 五目汁 ちくわのマヨサラダ ピーマンのくるみ和え リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のカレー炒め バナナ

昼食	26	27	28	29	30	31
	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 焼きそば コーンスープ ごぼうのマヨ和え 豆腐の味噌煮 果物(黄桃)	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻麩) 南瓜のミルク煮 かきの酢の物 キウイ	土用の丑の日 うなぎの混ぜ寿司 南瓜のかき揚げ 豆腐の赤だし 茄子のみょうが炒め ピーマンのなめたけ和え 果物(すいか)	ご飯 鶏のにんにく味噌焼き 添え(ししとう) おからのサラダ すまし汁(はんぺん) もやしの甘酢炒め ほうれん草のわさび和え 果物(バナナ)	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 ブロッコリーのおかか和え えびしんじょうの煮物 果物(キウイ)	ご飯 魚のオイスターマヨ焼 添え(じゃが芋) キャベツのナッツ和え おろし汁 ピーマンのごましょうゆ和え 南瓜のカレー炒め みかん

皆さん、こんにちは。

7月から夏バテ防止対策メニューを取り入れております。

今月は赤字のメニューが夏バテ予防のメニューになっています。

皆さんは夏バテ防止に良いとされる栄養素をご存じですか？

夏バテ防止に良い栄養素としてビタミン、ミネラル、たんぱく質が上げられます。

これらの栄養素が多い食材でいいますと、豚肉、夏野菜、レモン、梅干しなどが上げられます。

夏を楽しく過ごすためにも食事から変えていくのも良いかと思ひます。

さて、今月の行事食ですと、7日七夕があります。こちらはおやつも七夕にちなんだメニューにしております。

楽しみにして頂ければと思ひます。

栄養課 武藤



※赤字はおすすめメニューです。

※都合によりメニューが変更する場合があります。