

7 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



北海道もいよいよ暑くなってきましたね
すいかやメロン、トマト、きゅうりなど
夏の旬の食べ物を食べて頂き、
暑さに負けない様なメニューを
考えました☆

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツ味噌炒め	ご飯・味噌汁 だしまき卵	ご飯・味噌汁 大根金平	ご飯・味噌汁 醤油チキン	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き
食	白菜の梅和え ふりかけ 牛乳 559kcal 塩分1.8g	蕎麦と鯖の煮物 海苔佃煮 牛乳 563kcal 塩分2.6g	なっとう しば漬け 牛乳 532kcal 塩分2.0g	もやし五目炒め 赤かっぱ 牛乳 510kcal 塩分2.0g	蟹豆腐 桜大根 牛乳 538kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	三色丼 味噌汁
食	鶏のカレー照り焼き おから バナナ 535kcal 塩分1.7g	すりみ焼き 芋の煮物 みかん缶 501kcal 塩分1.9g	豚の生姜焼き ごぼうの旨煮 キウイ 488kcal 塩分1.5g	鱒バター醤油焼き 切干大根 パイナップル缶 549kcal 塩分1.9g	芋の田舎煮 洋梨缶 576kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	鰯煮つけ 白滝金平 ブロッコリー胡麻和え 471kcal 塩分2.7g	麻婆豆腐 里芋の煮物 トマトとオクラの和え物 503kcal 塩分2.4g	ほっけの香味焼き 竹輪の炒め煮 コールスローサラダ 481kcal 塩分2.3g	さつま揚げ 八宝菜 ほうれん草白須和え 496kcal 塩分2.5g	赤魚煮つけ 柚子みそおでん 揚げ茄子ポン酢 457kcal 塩分2.6g

7月のご案内
7月は麺類提供時にその時の**気分**に
合わせて**温かい麺or冷たい麺**を選んで
頂けます🍜
第一弾🍜月見そば<7月11日> 🍜
第二弾🍜とろろかけ素麺<7月27日> 🍜
毎年恒例！アイスの日<7月15日> 🍧
今年初！縁日メニュー<7月25日>
お好み焼きや焼きとうもろこし、チョコバナナ、鈴カステラ等
お祭りを感じて頂けるメニューを考えました😊
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ	ご飯・味噌汁 ミートボール	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮	ご飯・味噌汁 海老やわかか蒸し	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物	ご飯・味噌汁 鱒の照り焼き	ご飯・味噌汁 青菜の煮浸し	ご飯・味噌汁 オムレツ
食	ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 496kcal 塩分2.1g	もやしおかか和え ねり梅 牛乳 567kcal 塩分2.5g	なっとう 沢庵漬け 牛乳 591kcal 塩分1.9g	キャベツ炒め煮 きゅうり漬物 牛乳 550kcal 塩分2.3g	焼き茄子 桜大根 牛乳 535kcal 塩分2.1g	がんもの五目煮 煮豆 牛乳 600kcal 塩分2.2g	ほうれん草ツナ和え ふりかけ 牛乳 534kcal 塩分2.2g	厚揚げそぼろ煮 海苔佃煮 牛乳 585kcal 塩分1.7g	なっとう しば漬け 牛乳 520kcal 塩分2.1g	茄子の味噌炒め 赤かっぱ 牛乳 544kcal 塩分1.9g
昼	ポークカレー 野菜スープ	ご飯 味噌汁	蟹かまちらし寿司 あさりすまし汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	月見そば 豆腐サラダ	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	わかめご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	マカロニサラダ フルーツポンチ 611kcal 塩分2.7g	ハムの卵焼き 筑前煮 すいか 515kcal 塩分1.9g	白和え 洋梨缶 455kcal 塩分2.0g	ほっけ煮つけ にんじんと竹輪の金平 バナナ 517kcal 塩分2.2g	煮込みハンバーグ ひじき煮 オレンジ 462kcal 塩分2.5g	<温・冷セレクト麺> 白桃缶 442kcal 塩分2.3g	油子の煮つけ 芋とコーンの炒め物 パイナップル缶 517kcal 塩分2.8g	鶏のごま醤油焼き 大根の枝豆あんかけ すいか 484kcal 塩分1.7g	コロツケ 卵と野菜の中華炒め キウイ 571kcal 塩分2.5g	豚しゃぶ梅肉おろし和え 五目豆 マンゴー缶 507kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	鯖の山椒焼き 焼き茄子あんかけ 白菜のゆかり和え 472kcal 塩分1.5g	鶏ちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 きゅうり酢の物 461kcal 塩分2.3g	鱈のバターホイル焼き 蓮根と昆布の煮物 ごぼうサラダ 464kcal 塩分2.2g	豚の辛子醤油焼き 南瓜煮つけ もやしのゆかり和え 467kcal 塩分1.7g	さんま塩焼き 肉じゃが ところ天 547kcal 塩分2.2g	鶏の唐揚げ葱ソースがけ 金平ごぼう アスパラ辛子和え 517kcal 塩分2.1g	かにと錦糸の真薯 白菜のおかか和え 486kcal 塩分1.5g	和風卵焼きあんかけ やさい炒め 長芋梅和え 459kcal 塩分2.3g	ぶり漬け焼き 車麩の煮物 ほうれん草の蟹和え 469kcal 塩分2.1g	めぬきの煮つけ 麻婆春雨 青梗菜海苔和え 478kcal 塩分2.4g

7 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 長芋の千切り 沢庵漬け 牛乳 518kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 鰯の生姜醤油煮つけ アスパラの炒め物 きゅうり漬物 牛乳 482kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 白菜と豚のゆず胡椒煮 ふりかけ 牛乳 540kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしがけ ゴボウの旨煮 海苔佃煮 牛乳 518kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 竹輪の炒め煮 なっとう 沢庵漬け 牛乳 533kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン いり豆腐 赤かっぱ 牛乳 535kcal 塩分2.4g											
昼	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 大根金平 洋梨缶 510kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ポークチャップ おから 黄桃缶 550kcal 塩分1.6g	シーフードカレーライス たまごスープ 盛り合わせサラダ すいか ☆海の日☆ 533kcal 塩分2.8g	五目御飯 味噌汁 卵のけんちん寄せ りんご 486kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけ照り焼き 蒟と厚揚げの煮物 ヨーグルト和え 555kcal 塩分1.8g	枝豆ご飯 素麺すまし汁 天ぷら盛り合わせ 玉子とじ みかん缶 615kcal 塩分2.1g											
夕	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 里芋の煮物 たまご豆腐 490kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 とろ鱈の香味焼き 切り干し大根 キャベツ梅おかか和え 485kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 松風焼き ビーフソテー もやしのゆかり和え 469kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鮭のフライタルタルソース 芋の田舎煮 冷やしトマト 564kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 南瓜煮つけ キャベツザー菜和え 443kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 豚のポン酢炒め 焼き茄子生姜あん 長芋の千切り 435kcal 塩分1.5g											
朝	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜のわさび和え つぼ漬け 牛乳 458kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 高野豆腐そぼろ煮 桜大根 牛乳 526kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 がんもの味噌煮 ブロッコリーツナ和え しば漬 牛乳 509kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 厚揚げ炒め ほうれん草ナムル 煮豆 牛乳 554kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鱒の一味焼き なっとう和え きゅうり漬物 牛乳 484kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 白菜の炒め煮 つぼ漬け 牛乳 554kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 白須おくら冷奴 ふりかけ 牛乳 507kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ふきとがんも煮 ブロッコリー蟹和え ねり梅 牛乳 521kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 479kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー 金平ごぼう 沢庵漬け 牛乳 534kcal 塩分2.2g							
昼	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き 冬瓜の海老あんかけ バナナ 524kcal 塩分2.0g	うなぎちらし オクラすまし汁 あんかけ茶碗蒸し 白和え メロン 521kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 焼きさんま南蛮漬け 切り昆布大豆煮 オレンジ 523kcal 塩分1.8g	お好み焼き 甘酒 みそおでん 焼きとうもろこし・白菜浅漬け チョコバナナ・鈴カステラ 487kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 芋のそぼろ煮 黄桃缶 552kcal 塩分1.9g	とろろかけ素麺 豆腐ナゲット りんごコンポート <温・冷セレクト麺> 554kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 卵の袋煮 マンゴー 512kcal 塩分1.6g	ご飯 すまし汁 鯖の味噌漬け焼き にらの玉子とじ みかん缶 601kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 肉じゃが すいか 581kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 あじの一味焼き 南瓜そぼろあんかけ 洋梨缶 522kcal 塩分1.8g							
夕	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 里芋の胡麻ダレがけ じゃこピーマン 554kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鯖の和風ムニエル 大根の含め煮 きゅうりの塩麴和え 521kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 チキンカツ やさい炒め アスパラの和え物 498kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 白滝金平 キャベツ大葉和え 444kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン 八宝菜 春菊ごま和え 519kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の塩麴漬け焼き ブロッコリー蟹あんかけ もやしと竹輪の和え物 427kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 鱒の照り焼き 芋の炒め物 青梗菜おかか和え 493kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 筑前煮 トマトの青じそ和え 456kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鰯煮つけ 厚揚げオイスター炒め ところ天 442kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 揚げ出し豆腐 酢味噌和え 505kcal 塩分2.2g							

夏は水分を十分に摂りましょう！

食事以外に1～1.5ℓ(1日に湯飲みで7～10杯)
飲むようにしましょう！食事時、間食時、気づいたときに♪

体の6割は水分でできています

- ・体温調節
- ・栄養や酸素の供給
- ・老廃物の排泄 などなど…



不足すると…

水分量が低下し、血液の濃度が
高くなると血のかたまりがしやすい



脳梗塞・心筋梗塞を起こす恐れがあります