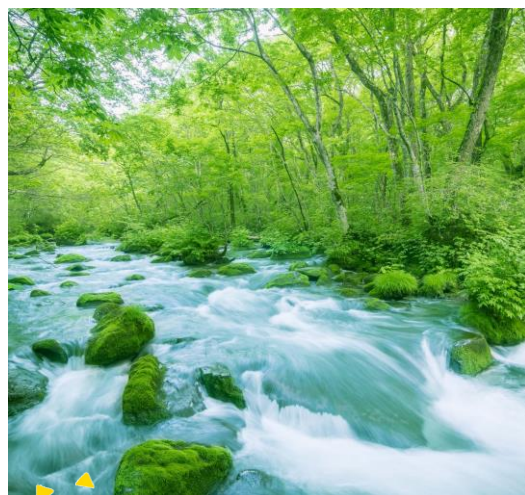




# 7月前半献立表 介護老人保健施設あつべつ



 **食事・水分をしっかりと  
摂って夏バテを予防しま  
しょう！！**



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 小松菜の味噌汁 がんもの五目煮 キャベツ胡麻和え	ご飯 白菜の味噌汁 オムレツ 焼き豆腐と野菜の味噌炒め	ご飯 春菊の味噌汁 いわし生姜煮 車麩の煮物	ご飯 おくら味噌汁 ちくわの炒め煮 納豆	ご飯 ほうれん草味噌汁 はんぺん煮物
食	煮豆 牛乳	桜大根 牛乳	ふりかけ 牛乳	しば漬物 牛乳	金平ごぼう ねり梅 牛乳
昼	ご飯 里芋味噌汁 蟹玉風卵焼き 南瓜と肉団子煮物	五目御飯 さつま芋の味噌汁 ブロッコリー海老あんかけ	ご飯 おくらの味噌汁 ジンギスカン風 切干大根	ポークカレー 卵スープ サラダ	ご飯 あさり味噌汁 豆腐南蛮
食	黄桃缶	バナナ	パイナップル缶	みかんヨーグルト	にらの玉子とじ 洋梨缶
夕	ご飯 茄子の味噌汁 鶏の漬け焼き フキとあさり煮物	ご飯 玉ねぎ味噌汁 チキンカツ おでん	ご飯 大根味噌汁 ほっけの葱味噌焼き 焼き茄子	ご飯 しめじ味噌汁 カレイの照り焼き 八宝菜	ご飯 茄子味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の煮物
食	スパゲティサラダ	チンゲン菜ゆかり和え	ほうれん草なめ茸和え	もやしのナムル	白菜の海苔和え
	457kcal 塩分2.2g	504kcal 塩分2.7g	421kcal 塩分1.7g	431kcal 塩分2.1g	463kcal 塩分1.9g

**～7月のご案内～**


11日はスイーツデイ♡


16日は沖縄メニュー🌴

29日はパンの日🍞を  
予定しています～！

22日は冷たいとろろそばを提供します☆

お楽しみに😊



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 キャベツ味噌汁 赤ウインナー 炒りどうふ きゅうりの漬物	ご飯 白菜の味噌汁 山菜と厚揚げ煮 温泉たまご つぼ漬け	ご飯 揚げの味噌汁 ひじき煮 なめ茸やっこ ふりかけ	ご飯 しめじ味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草の山かけ 沢庵漬け	ご飯 小松菜味噌汁 さんまの塩焼き 白菜の煮物 ねり梅	ご飯 おくら味噌汁 スクランブルエッグ 蓮根と昆布の煮物 しば漬物	ご飯 かぼちゃ味噌汁 キャベツ柚子胡椒煮 納豆 桜大根	ご飯 玉ねぎ味噌汁 醤油チキン フキの五目煮 沢庵漬け	ご飯 キャベツ味噌汁 鶏そぼろレンコン煮 長芋おろし きゅうり漬物	ご飯 さつま芋味噌汁 だしまき卵 チンゲン菜の煮浸し 桜大根
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ご飯 小松菜味噌汁 紅生姜入りすりみ焼き 芋の煮物	ご飯 ほうれん草味噌汁 ソイの煮つけ 人参と豚肉の金平	ご飯 里芋味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の枝豆あんかけ	ご飯 あさり味噌汁 サバの塩麴漬け焼き 山椒牛蒡	ご飯 ふのり味噌汁 酢鶏 白滝の炒り煮	ご飯 ほうれん草のすまし汁 回鍋肉 おから	五目うどん 蟹入りしゅうまい フルーツポンチ	きんぴら寿司 あさりのすまし汁 玉子豆腐あんかけ マンゴー缶	ご飯 ほうれん草味噌汁 タラの甘酢あんかけ かぼちゃ煮つけ	シーフードカレー わかめスープ 冷やしトマト パイナップル缶
食	すいか	みかん缶	洋梨缶	パイナップル缶	りんご缶	スイーツデイ		0	バナナ	0
夕	ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバのゴマ醤油焼き ふろふき大根	ご飯 大根の味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨中華炒め	ご飯 茄子の味噌汁 煮鶏 かにと錦糸の真薯	ご飯 春菊味噌汁 しらす入り卵焼き ツナとじゃが芋の煮物	ご飯 キャベツ味噌汁 肉豆腐 茄子の味噌炒め	ご飯 豆腐味噌汁 ほっけ煮つけ 野菜炒め	ご飯 もやし味噌汁 マスの塩焼き 芋の味噌金平	チンゲン菜味噌汁 豚しゃぶの梅肉和え 筑前煮	ご飯 にら味噌汁 麻婆豆腐 ごぼうの旨煮	ご飯 小松菜味噌汁 かに風味蒸し いんげんと春雨の炒め煮
食	ほうれん草おかか和え	きゅうりの酢の物	白菜の梅和え	もやしの和え物	トマトサラダ	マカロニサラダ	ほうれん草ツナ和え	白菜の生姜和え	たまごサラダ	白菜の柚香和え
	495kcal 塩分1.8g	518kcal 塩分2.3g	441kcal 塩分1.8g	485kcal 塩分2.3g	529kcal 塩分2.2g	470kcal 塩分2.4g	523kcal 塩分1.9g	480kcal 塩分2.1g	542kcal 塩分2.8g	455kcal 塩分2.1g





# 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	夏バテに良い食べ物は??			
朝	食	ご飯 春菊味噌汁 ウィンナー炒め 冷奴 赤かつぱ 牛乳 513kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツ味噌汁 豚バラ大根煮 チンゲン菜の納豆和え しば漬け 牛乳 547kcal 塩分2.4g	ご飯 揚げ味噌汁 魚豆腐煮 野菜炒め 海苔佃煮 牛乳 601kcal 塩分2.3g	ご飯 おくら味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 長芋の千切り ふりかけ 牛乳 554kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 野菜しゅうまい 白菜の炒め煮 つぼ漬け 牛乳 582kcal 塩分2.5g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 落煮 温泉たまご 沢庵漬け 牛乳 536kcal 塩分1.9g	○うなぎや豚肉 →疲労回復を促すビタミンB1が豊富に含まれています！ ○トマト、きゅうり →水分が多く含まれていて、体を冷ます働きがあります！ ○梅干し、レモン →クエン酸が含まれていて、疲労回復が期待できます！  今月の献立にも土用の丑の日のうなぎちらし、冷やしトマト などが登場します😊			
		 オクラとコーンのスープ もずくすりみ揚げ ゴーヤチャンプルー 紫芋のプリン 653kcal 塩分2.5g	ご飯 茄子の味噌汁 サバの一味焼き 芋の田舎煮 みかん缶 542kcal 塩分1.9g	 枝豆ご飯 たまご味噌汁 ミートボール ところてん すいか 493kcal 塩分2.4g	 かつ丼 かぼちゃ味噌汁 グリーンサラダ キウイ 602kcal 塩分2.0g	ご飯 いんげん味噌汁 マスのムニエル 肉じゃが 洋梨缶 578kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊味噌汁 豚のおろし炒め 五目豆煮 黄桃缶 536kcal 塩分2.1g				
昼	食	ご飯 もやし味噌汁 赤魚煮つけ 里芋の胡麻ダレかけ ほうれん草のナムル 391kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜味噌汁 鶏の山椒焼き みそおでん アスパラの和え物 463kcal 塩分2.1g	ご飯 大根味噌汁 とろあじの香味焼き ビーフンソー 焼き茄子 494kcal 塩分1.8g	ご飯 豆腐の味噌汁 ほっけの照り焼き 切干大根煮 もやしゆかり和え 411kcal 塩分2.0g	ご飯 ふのり味噌汁 鶏の梅じそ焼き 大根の海老あんかけ チンゲン菜のなめ茸和え 421kcal 塩分2.3g	ご飯 さつま芋味噌汁 カレー煮つけ 金平ごぼう ほうれん草生姜和え 484kcal 塩分2.8g	      			
		22日	23日	24日	25日	26日	27日				
朝	食	ご飯 おぐらの味噌汁 甘酢チキン 焼き豆腐と野菜の煮物 桜大根 牛乳 508kcal 塩分1.8g	ご飯 小松菜味噌汁 山菜とがんと煮 もやしの海苔和え ねり梅 牛乳 489kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツ味噌汁 サバの照り焼き おから 沢庵漬け 牛乳 553kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 546kcal 塩分1.8g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 オムレツ 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 515kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐味噌汁 マスの漬け焼き れんこんと昆布の煮物 しば漬物 牛乳 518kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草味噌汁 魚のふんわり蒸し 肉じゃが 赤かつぱ 牛乳 563kcal 塩分2.3g	ご飯 なめこ味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ほうれん草の山かけ きゅうり漬物 牛乳 509kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 しゅうまい ごぼうの旨煮 桜大根 牛乳 554kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜味噌汁 豚バラ大根煮 長芋のオクラ和え 海苔佃煮 牛乳 568kcal 塩分2.3g
		 冷とろろそば お好み焼き風卵焼き りんご缶 489kcal 塩分2.4g	ご飯 たまごのすまし汁 ほっけのちゃんちゃん焼き さつま芋のそぼろ煮 バナナ 584kcal 塩分2.1g	 うなぎちらし とろろ昆布すまし汁 あんかけ茶碗蒸し ほうれん草の白和え すいか 507kcal 塩分2.9g	ご飯 里芋味噌汁 豚のねぎ塩焼き にらの玉子とじ 洋梨缶 551kcal 塩分1.5g	ご飯 もやし味噌汁 海老すりみ焼き 麻婆春雨 ぶどう 513kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜すまし汁 サバの味噌煮 アスパラの炒め物 パイナップル缶 522kcal 塩分1.9g	ご飯 たまご味噌汁 豚の辛子醤油焼き チンゲン菜の煮浸し メロン 517kcal 塩分1.7g	 ミネストローネ バターロール・あんぱん スクランブルエッグ 赤ウィンナー マンゴーヨーグルト 498kcal 塩分2.5g	 豆腐くずし丼 あさり味噌汁 だし巻きたまご 黄桃缶 534kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜味噌汁 ごぼう天 白滝金平 オレンジ 527kcal 塩分2.0g
夕	食	ご飯 白菜味噌汁 海老メンチカツ 茄子の味噌炒め きゅうりの塩麴和え 517kcal 塩分2.1g	ご飯 にら味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 大根の含め煮 オクラのおかか和え 466kcal 塩分2.1g	ご飯 大根味噌汁 カレー煮込みハンバーグ 芋の金平 冷やしトマト 507kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めぬきの煮つけ 茄子おろしポン酢 白菜サラダ 423kcal 塩分2.2g	ご飯 おくら味噌汁 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 ほうれん草ツナ和え 547kcal 塩分2.4g	ご飯 大根味噌汁 スパニッシュオムレツ かぼちゃそぼろあんかけ チンゲン菜の生姜和え 505kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツ味噌汁 油子の和風ムニエル 大根の枝豆あんかけ 焼き茄子 432kcal 塩分2.4g	ご飯 にら味噌汁 鶏の天ぷら 白菜と蟹の煮物 もやしの胡麻和え 529kcal 塩分2.2g	ご飯 しめじ味噌汁 サワラの照り焼き 肉みそ炒め きゅうりの酢の物 490kcal 塩分1.9g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 焼き餃子 芋の田舎煮 トマトサラダ 475kcal 塩分2.4g

## 夏バテに良い食べ物は??



### ○うなぎや豚肉

→疲労回復を促すビタミンB1が豊富に含まれています！

### ○トマト、きゅうり

→水分が多く含まれていて、体を冷ます働きがあります！

### ○梅干し、レモン

→クエン酸が含まれていて、疲労回復が期待できます！

今月の献立にも土用の丑の日のうなぎちらし、冷やしトマトなどが登場します😊



