



予定献立表



	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16日 (日)
朝食	御飯普通盛 味噌汁 (里芋・玉ねぎ) 金平ごぼう ちりめん山椒 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (厚揚げ・わか) 白菜と鶏の煮物 しそ昆布 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (大根・油揚げ) 里芋とベーコンの煮物 梅びしお	御飯普通盛 味噌汁 (南瓜・ツメ) 高野豆腐の含煮 味の花 (ゆずみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (キャバツ・玉葱) ツナじゃが 生姜佃煮 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (白菜・エノ) 厚揚げ煮付け 高菜漬 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ごぼうの炒り煮 ふりかけ (たいみそ)
昼食	御飯普通盛 魚ときのこの味噌煮 さつま揚げの酢の物 すまし汁 (ハハツ・蒲鉾)	御飯普通盛 鯖の西京焼き 法連草のお浸し だぶ	御飯普通盛 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの練りごま和え かき玉汁	豚丼 (ゴ・炊) 茄子の薬味たれかけ すまし汁 (ふ・干椎茸)	御飯普通盛 白身魚のさらさ蒸し 白菜の塩昆布和え すまし汁 (小松菜・人参)	御飯普通盛 鶏の唐揚げ 青梗菜のわさびサラダ 沢煮椀	おにぎり とろろそば 竹輪と昆布の煮物 ジョア
間食	牛乳 カラフル杏仁 (ミルクゼリー)	牛乳 オレンジ (ミルクスイーツ)	牛乳 蒸しパン (抹茶) (抹茶ゼリー)	牛乳 たい焼き (水ようかん)	牛乳 クリームパン (ババロア)	牛乳 クレープ (ゼリー)	牛乳 よもぎまんじゅう (ミルクスイーツ)
夕食	御飯普通盛 干草蒸し アパウと蒟蒻の炒め物 すまし汁 (エノ・ツメ)	御飯普通盛 野菜炒め 南瓜サラダ 人参のスープ	御飯普通盛 蒸魚の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 (竹輪・法連草)	御飯普通盛 鶏肉のマーマレード照り焼 カニサラダ コーンスープ	御飯普通盛 牛肉ともやしの炒め物 イゲツのクルミ和え けんちん汁	御飯普通盛 鮭と法連草のクリーム煮 カリフラワーのマリネ (ミ・カリフラワーの和え物) レタスのスープ	御飯普通盛 魚のおかか煮 もやしのマヨネーズ和え すまし汁 (ハハツ・ツメ)
成分	エネルギー 1353 水分 983.9 たんぱく質 51.2	1399 1185.8 55.7	1505 1015.3 67.7	1391 1116.4 63.8	1357 1086.2 61.5	1662 1202.0 63.5	1537 959.3 55.0

“熱中症” 注意

季節は本格的に夏場を迎えようとしていて、気温や湿度も高くなっています。こういう時期は「熱中症」に注意です。特に体温調節がしにくい小さな子供や高齢者は本人も気付かない内に熱中症になっていることも少なくありません。大事なことは小まめな水分補給ですが、水だけ取るのは逆効果です。水分だけを摂っていると血液中の塩分濃度が下がって熱中症の症状が出てくる可能性があります。水分補給時は塩分も一緒に摂りましょう。

