

平成28年

7月

～ 月間献立表 ～

月		火	水	木	金	土
 高齢者の脱水症状 ～ 水分補給の大切さ！ ○ 加齢とともに体に3つの変化が起こります。 1. 水分を蓄える筋力低下により体内水分量が少なくなる。 2. 水分調節時に重要な腎機能低下により老廃物を排出する尿量増加。 3. のどの渇きを感じにくくなり、水分が必要とは気づかない。 ※こまめに水分を摂りましょう！						
				1 ご飯 すまし汁 ささ身フライ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物		2 親子丼 すまし汁 豆腐のインド風 なめ茸和え ゼリー 香の物
				432kc た26 脂4 炭71 塩2		570kc た24 脂14 炭79 塩3.9
				あんみつ		豆乳ゼリー
				76kc た1 脂0.1 炭17 塩0		93kc た2 脂3 炭13 塩0.1
4 ご飯 味噌汁 魚のフライ 南瓜の煮付 トマトサラダ ゼリー 香の物	5 冷しためきうどん 肉じゃが 柚子和え ゼリー 煮豆	6 ご飯 味噌汁 信田巻 じゃが芋の甘味噌かけ ごま和え ゼリー 香の物	7 ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 南瓜サラダ ゼリー 香の物	8 ご飯 味噌汁 青椒肉絲 ひじきの煮物 冷奴 ゼリー 香の物	9 ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの蟹あんかけ ごま辛和え ゼリー 香の物	
470kc た17 脂7 炭73 塩2.2	568kc た16 脂5 炭87 塩3.1	557kc た26 脂13 炭82 塩3.4	553kc た25 脂11 炭83 塩2.5	508kc た20 脂12 炭77 塩4.2	452kc た15 脂9 炭68 塩2.8	
赤しそゼリー	蒸しパン	芋羹	いちごプリン	サイダーゼリー	ごま団子	
59kc た0.5 脂0.2 炭5 塩0.1	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0	75kc た3 脂0 炭19 塩0	
11 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー	12 ご飯 味噌汁 豚すき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物	13 ご飯 味噌汁 カニ玉 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物	14 ご飯 味噌汁 酢豚 ポテトサラダ キャベツのナムル ゼリー 香の物	15 ちらし寿司 すまし汁 切干大根煮 辛し和え ゼリー 香の物	16 ご飯 すまし汁 たらの煮付 春雨サラダ 生姜和え ゼリー 香の物	
550kc た15 脂17 炭84 塩3	579kc た21 脂17 炭76 塩3.2	567kc た16 脂16 炭78 塩3.5	479kc た16 脂10 炭72 塩4.1	454kc た18 脂7 炭76 塩3.9	419kc た19 脂4 炭70 塩2.5	
カステラ	チョコプリン	ヨーグルトゼリー	牛乳寒天	紅茶ゼリー	ミルク葛餅	
95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	68kc た3 脂2.1 炭9.3 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	
18 ご飯 味噌汁 五宝菜 さつま芋の甘煮 辛子マヨネーズ和え ゼリー 香の物	19 ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 中華サラダ しらす和え ゼリー 香の物	20 冷し中華 茄子のそぼろ煮 枝豆サラダ ゼリー 煮豆	21 ご飯 味噌汁 ハンバーグ 高野豆腐の煮物 彩り千切サラダ ゼリー 香の物	22 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 おかか和え ゼリー 香の物	23 ご飯 味噌汁 野菜炒め オランダこんにゃく 三色なます ゼリー 香の物	
578kc た19 脂18 炭86 塩2.8	519kc た18 脂13 炭73 塩2	548kc た20 脂9 炭89 塩4.3	486kc た16 脂8 炭79 塩3.2	508kc た13 脂11 炭83 塩2.1	460kc た12 脂11 炭70 塩3	
フルーツパバロア	コーヒーゼリー	たい焼き	カルピスゼリー	カスタードプリン	杏仁豆腐	
100kc た2.7 脂3.6 炭14 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	
25 ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 もやしの華風和え ゼリー 香の物	26 ご飯 すまし汁 スタミナ焼き 炒り豆腐 梅和え ゼリー 香の物	27 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬 卵の花 お浸し ゼリー 香の物	28 ご飯 味噌汁 鶏の照焼 南瓜の煮物 コールスローサラダ ゼリー 香の物	29 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物	30 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー	
471kc た25 脂7 炭76 塩2.7	511kc た19 脂18 炭66 塩2.7	563kc た17 脂17 炭78 塩3.7	485kc た16 脂11 炭73 塩3	611kc た22 脂20 炭74 塩4.5	573kc た12 脂17 炭86 塩4.7	
ミルク小豆かん	赤しそゼリー	いちごプリン	芋羹	フレンチトースト	チョコプリン	
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	59kc た0.5 脂0.2 炭5 塩0.1	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。