



# 今週の献立表

みたけの社

|                |               | 6月29日(月)           | 6月30日(火)      | 7月1日(水)       | 7月2日(木)       | 7月3日(金)        | 7月4日(土)               | 7月5日(日)   |       |          |       |          |       |          |
|----------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------|-----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 朝食             | ごはん           | ごはん                | 食パン           | ごはん           | ごはん           | ごはん            | ごはん                   | ごはん       |       |          |       |          |       |          |
|                | 味噌汁           | 味噌汁                | コンソメスープ       | 味噌汁           | 味噌汁           | 味噌汁            | 味噌汁                   | 味噌汁       |       |          |       |          |       |          |
|                | ごもくえいようなっとう   | めだまや<br>目玉焼き&ウィンナー | ひきわり納豆        | 鯖の水煮缶         | キムチ&納豆        | 炒り豆腐           | ますの照り焼き               |           |       |          |       |          |       |          |
|                | 小松菜と切干大根の炒めもの | キャベツのピーナッツ和え       | 三色きんぴら        | 高菜炒め          | ひじきの煮物        | ほうれん草と切干大根の和え物 | ちくわと玉ねぎのカレー炒め         |           |       |          |       |          |       |          |
|                |               | ぎゅうにゅう<br>牛乳       | ジョア           | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |               | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |                       |           |       |          |       |          |       |          |
|                | 511kcal       | 533kcal            | 571kcal       | 653kcal       | 566kcal       | 648kcal        | 522kcal               |           |       |          |       |          |       |          |
| 昼食             | ごはん           | ごはん                | スパゲティミートソース   | ごはん           | ごはん           | ごはん            | ごはん                   | 照り焼きチキンピザ |       |          |       |          |       |          |
|                | クラムチャウダー      | 豚すきやき煮             | コーンスープ        | 春雨スープ         | 鶏肉と野菜の生姜炒め    | 鯖の味噌煮          | コンソメスープ               |           |       |          |       |          |       |          |
|                | コマイの味噌マヨ焼き    | いんげんのきんぴら          | いんげんとじゃが芋のサラダ | 豚肉のプルコギ風      | ほうれん草のフレンチサラダ | 菜の花の黒ゴマ和え      | 大根とハムのサラダ             |           |       |          |       |          |       |          |
|                | さつま芋のイタリアンサラダ | オクラの胡麻和え           | キウイ&黄桃缶       | もやしナムル        | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | オレンジ           | バナナ                   |           |       |          |       |          |       |          |
|                |               |                    |               |               |               |                |                       |           |       |          |       |          |       |          |
|                | 679kcal       | 631kcal            | 729kcal       | 623kcal       | 645kcal       | 558kcal        | 635kcal               |           |       |          |       |          |       |          |
| 夕食             | きつねうどん(冷やし)   | ごはん                | ごはん           | きぬがきどん<br>衣笠丼 | ごはん           | ごはん            | ごはん                   | ごはん       |       |          |       |          |       |          |
|                | 茄子とピーマンの甘辛炒め  | 味噌汁                | 鶏肉の味噌マヨ焼き     | ほうれん草と竹輪のお浸し  | 味噌汁           | 中華スープ          | ちんじゃおろしーすーふう<br>青椒肉絲風 |           |       |          |       |          |       |          |
|                | キウイ&黄桃缶       | 豆腐のみぞれあんかけ         | 胡瓜とわかめの酢のもの   | 胡瓜のゆかり和え      | コマイのオーロラソース焼き | えび玉のチリソースかけ    | はくさいしょうが<br>白菜の生姜和え   |           |       |          |       |          |       |          |
|                |               | バンバンジー風サラダ         | 人参シリシリ        | バナナ           | ブロッコリーのツナサラダ  | れんこんの中華和え      | ひやっこ<br>冷奴            |           |       |          |       |          |       |          |
|                |               | バナナ                |               |               | パイ            |                |                       |           |       |          |       |          |       |          |
|                | 485kcal       | 615kcal            | 508kcal       | 619kcal       | 613kcal       | 540kcal        | 561kcal               |           |       |          |       |          |       |          |
| 栄一<br>養日<br>価の | エネルギー         | 1675kcal           | エネルギー         | 1779kcal      | エネルギー         | 1808kcal       | エネルギー                 | 1895kcal  | エネルギー | 1824kcal | エネルギー | 1746kcal | エネルギー | 1718kcal |
|                | たんぱく質         | 67g                | たんぱく質         | 76g           | たんぱく質         | 77g            | たんぱく質                 | 71g       | たんぱく質 | 70g      | たんぱく質 | 78g      | たんぱく質 | 71g      |
|                | 脂質            | 43g                | 脂質            | 56g           | 脂質            | 37g            | 脂質                    | 51g       | 脂質    | 48g      | 脂質    | 40g      | 脂質    | 49g      |
|                | 食塩相当量         | 9.8g               | 食塩相当量         | 8.7g          | 食塩相当量         | 9.7g           | 食塩相当量                 | 7.5g      | 食塩相当量 | 7g       | 食塩相当量 | 7.4g     | 食塩相当量 | 10g      |
|                | リクエストメニュー     |                    | リクエストメニュー     |               |               |                | リクエストメニュー             |           |       |          |       |          |       |          |

あつという間に7月が始まります。先週、岩手県でも梅雨入りの発表があり、パツとしない天気が続いています。天気が悪く気温が上がらない『梅雨寒』と呼ばれる日や急に気温が高くなったりと気温差が大きくなるこの時期は、身体の調子を整える働きが乱れてしまい、だるくなったり眠気を感じたりします。また、湿度が高いために身体の中の水分を外にうまく出す事ができずにむくんだり、頭が痛くなったりすることもあるようです。このような不調を解消するために、まずは規則正しい生活をしましょう。しっかりと睡眠をとること、3食しっかりバランスよく食べることも、この時期を乗り越えるために必要不可欠です。