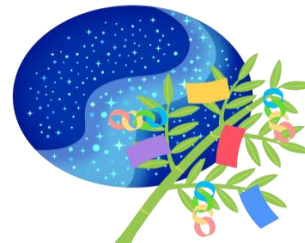




	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)		7月5日(土)		7月6日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁	
	あつあつ 厚揚げのみぞれ煮		かん たまご さんま缶の卵とじ		ちゅうかうふうひややつこ 中華風冷奴		めだまや 目玉焼き		なっとう 納豆		や ごかな 焼き魚 ほっけ		あつあきたまご 厚焼玉子	
	ほうれん草のソテー		オクラのなめたけ和え		ひじきの煮物		茄子のみそ炒め		ハム入り野菜炒め		ツナじゃが		ひじき入りきんぴら	
	うめ 梅びしお				たいみそ 鯛味噌		ふりかけ				あじ 味のり		ジョア	
	573 kcal		610 kcal		573 kcal		632 kcal		579 kcal		578 kcal		670 kcal	
昼食	ごはん 親子煮		なつやさい 夏野菜のトマトスパゲティ		ごはん 豚キムチ炒め		ごはん ガリバタチキン		ごはん サバのおろし煮		ごはん 麻婆豆腐		☆醤油ラーメン	
	もやしと小松菜のナムル		キャベツとレンコンのサラダ		ぶた 豚キムチ炒め		はるさめ すのもの 春雨の酢の物		ゴーヤチャンプル		わかめとトマトの酢の物		ごぼうサラダ	
	オレンジ		ぎゅうにゅう 牛乳		パイン		バナナ		あんにと豆腐 杏仁豆腐		オレンジ		パイン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	769 kcal		679 kcal		787 kcal		737 kcal		726 kcal		738 kcal		785 kcal	
夕食	☆パン 手作りパン		ごはん		ごはん		鮭ときゅうりのちらし寿司		ごはん		☆オムライス		ごはん	
	☆ビーフシチュー		みそ汁		ぐだくさん汁 具沢山汁		みそ汁		みそ汁		コーンスープ		ぐだくさん 具沢山みそ汁	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		とり さといも 鶏と里芋の煮物		タラのフリッター		こんさい きんぴら 根菜の金平		ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風煮		こまつな から 小松菜とあさりの辛し和え		タラとポテトのチーズ焼き	
	ゼリー		ちんげんさい ちゅうか 青梗菜の中華サラダ		ごま ざ あ キャベツの胡麻ポン酢和え		☆ココアプリン		まりぼしだいこん こまつな しょうがすあ 切干大根と小松菜の生姜酢和え		ゼリー		アスパラサラダ	
			ヨーグルト		キウイ				バナナ				オレンジ	
	684 kcal		740 kcal		648 kcal		692 kcal		776 kcal		746 kcal		701 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2026kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	2008kcal	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2062kcal	エネルギー	2156kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	83g	たんぱく質	72g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	73g	たんぱく質	83g
	脂質	43g	脂質	49g	脂質	50g	脂質	52g	脂質	51g	脂質	50g	脂質	58g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	9.4g
	きらめきの利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう！						笑咲の利用者さん リクエストありがとう！				彩の利用者さん リクエストありがとう！		きらめきの利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう！	

毎日暑い日が続いていますね。岩手県でも熱中症による救急搬送が増えています。熱中症の予防には、こまめな水分補給も大切ですが、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとることで、体を丈夫にすること(体の調子を整えておくこと)も大切です。暑い日は、外での活動や運動を控えるため、運動量が少なくなりがちです。屋内でエアコンを上手に使い、体操など少しでも身体を動かすようにしましょう。動画などを使ってダンスするのもおすすめです。よ♪筋肉の細胞には水を貯える力がありますので、筋肉を増やすことも熱中症予防には効果があります。今より10分でも体を動かす習慣をつけていきましょう。

今週はみなさんのリクエストメニューがたくさん入っています。パンやラーメンは特に人気がありますね。