

7月 今週の献立表 てしろもりの丘

	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		7月12日(土)		7月13日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	さんまのみぞれ煮		納豆		冷奴		卵豆腐		生揚げのおろし煮		納豆		目玉焼き	
	小松菜と油揚げの煮びたし		キャベツのソテー		里芋のそぼろ煮		青梗菜の塩炒め		切干大根の胡麻炒め		根菜のそぼろ煮		野菜炒め	
	561 kcal		604 kcal		585 kcal		526 kcal		604 kcal		612 kcal		612 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		三色丼		ごはん		ごはん		鮭レタスチャーハン		じゃじゃ麺	
	豚のみそ焼き		鶏の竜田千草漬		キャベツの梅和え		鶏肉と厚揚げのみそ炒め		ポークビーンズ		具沢山スープ		まめサラダ	
	揚げ茄子の香味和え		小松菜としめじの胡麻和え		キウイ		ポテトサラダ		キャベツとかにかまのサラダ		パイ		キウイ	
	バナナ		オレンジ		牛乳		オレンジ		バナナ		牛乳		牛乳	
	919 kcal		685 kcal		820 kcal		888 kcal		928 kcal		745 kcal		682 kcal	
夕食	七夕そうめん		ごはん		☆夏野菜カレー		夏のネバネバ丼		枝豆ごはん		ごはん		ごはん	
	ちくわの二色揚げ		味噌汁		白菜の和風サラダ		味噌汁		具沢山汁		すき焼き風煮		味噌汁	
	ブロッコリーと卵のサラダ		ぶりの回鍋肉風		マンゴー		ほうれん草ともやしの和え物		アジフライ		きゅうりと春雨の酢の物		八宝菜	
	七夕デザート		メカブと大根の酢の物		☆プリン		大学芋		小松菜とツナの和え物		マンゴープリン		わかめとツナの和え物	
	728 kcal		750 kcal		766 kcal		674 kcal		713 kcal		747 kcal		734 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2208kcal	エネルギー	2039kcal	エネルギー	2171kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	2245kcal	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2028kcal
	たんぱく質	66g	たんぱく質	79g	たんぱく質	76g	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	79g
	脂質	80g	脂質	49g	脂質	65g	脂質	52g	脂質	64g	脂質	52g	脂質	60g
	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	8.2g
			みさき 利用者さん リクエストありがとう！		みさき 利用者さん リクエストありがとう！									

♪ささの葉さらさら～ のきばにゆれる～ お星さまきらきら～ 金銀すなご～♪7月7日は「七夕」です。施設の中もみなさんの願い事が書かれた短冊や七夕飾りがきれいに飾られています。七夕の夕食は天の川に見立てそうめんと、キラキラデザートのご提供です。お楽しみに！

7月10日は、7(なな)10(とう)で「納豆の日」です。朝ご飯でも人気のある納豆ですが、とても栄養価の高い食品です。納豆は大豆を納豆菌によって発酵させて作られていますので、発酵食品の一つです。質の良いたんぱく質を含み、体の筋肉や皮膚、髪の毛、爪などを作ったり、体の調子を整えるホルモンなどを作るのにも使われます。そのほかにも、腸内環境を整える食物繊維やビタミン、ミネラルもたくさん含まれています。夏のネバネバ丼には、ネギトロの代わりにキムチが入ります。ネバネバ食材を食べて、暑い夏を乗り越えましょう。