



	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)		7月19日(土)		7月20日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	せんだいふ たまご 仙台麭の卵とじ		ホッケの塩焼き しおや		あつやきたまご 厚焼玉子		なっとう 納豆		たまご豆腐		けんちん風炒め ふういた		いわし うめに 鰯の梅煮	
	オクラとメカブの和え物 あ もの		な す みそいた 茄子の味噌炒め		こうやどうぶ 高野豆腐とひじきの煮物 にもの		いんげんの金平 きんぴら		ちんげんさい あぶらあ 青梗菜と油揚げの炒り煮 い に		ほうれん草のなめたけ和え あ		とうがん 冬瓜のそぼろ煮 に	
	たい 鯛みそ				ふりかけ				ふりかけ		味のり			
	591 kcal		562 kcal		568 kcal		573 kcal		548 kcal		588 kcal		538 kcal	
昼食	ごはん ご飯		ツナマヨパン		キムタクごはん はん		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ツナときのこの和風パスタ わふう		てづく 手作りパン	
	なつやさい と豆腐 あだ 夏野菜と豆腐の揚げ出し		かぼちゃ 南瓜あんパン		すの もの トマトとわかめの酢の物		あじ なんばんづ 鯔の南蛮漬		チキンと豆のトマト煮 まめ に		カラフルサラダ		スパニッシュオムレツ	
	わかめの胡麻サラダ ご ま		ミネストローネ		オレンジ		こまつな とえのきの胡麻和え ご ま あ		かぼちゃ 南瓜サラダ		マンゴー		ブロッコリーとトマトのサラダ	
	おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		バナナ		パイナップル		牛乳		パイナップル	
	ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳	
	785 kcal		887 kcal		846 kcal		717 kcal		826 kcal		678 kcal		720 kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		わかめごはん		トッピング選択メニュー せんたく		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ねぎ塩豚丼 しおふたどん	
	みそしる 味噌汁		わふう 和風ハンバーグ		みそしる 味噌汁		エビフライ/豚カツ/チーズ とん		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		ぐ 具だくさん味噌汁 みそしる	
	ぶたにく うめ 豚肉の梅生姜焼き		スパゲッティサラダ		タラのホイル焼き や		カレーライス		さば しょうがに 鯖の生姜煮		ぶたにく み そ や 豚肉のネギ味噌焼き		きりぼしだいこん 切干大根のナムル	
	ほうれん草の辛し和え そう から あ		あんにと豆腐 杏仁豆腐		ほうれん草のナムル そう		かいそう 海藻サラダ		ゴーヤチャンプル		はるさめ すの もの 春雨の酢の物		オレンジ	
	フルーツポンチ				バナナ		フルーチェ		オレンジ		キウイ			
	639 kcal		829 kcal		621 kcal		871 kcal		718 kcal		654 kcal		792 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2015kcal	エネルギー	2278kcal	エネルギー	2035kcal	エネルギー	2161kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	1920kcal	エネルギー	2050kcal
	たんぱく質 しつ	71g	たんぱく質 しつ	82g	たんぱく質 しつ	65g	たんぱく質 しつ	78g	たんぱく質 しつ	83g	たんぱく質 しつ	76g	たんぱく質 しつ	84g
	脂質 ししつ	45g	脂質 ししつ	66g	脂質 ししつ	52g	脂質 ししつ	54g	脂質 ししつ	57g	脂質 ししつ	48g	脂質 ししつ	65g
	食塩相当量 しょうえんそうとうりょ	7.4g	食塩相当量 しょうえんそうとうりょ	7.7g	食塩相当量 しょうえんそうとうりょ	9.2g	食塩相当量 しょうえんそうとうりょ	7.7g	食塩相当量 しょうえんそうとうりょ	7.4g	食塩相当量 しょうえんそうとうりょ	8.1g	食塩相当量	6.9g
			★ ★ ★ ★ ★ 彩の利用者さん リクエストありがとう！ ★ ★ ★ ★ ★				● ● ● ● ● せんたく 選択メニュー ● ● ● ● ●							

暑くなり、夏野菜もたくさん採れるようになりましたね。皆さん、夏野菜といえは何でしょう？トマト、ピーマン、パプリカ、きゅうり、茄子、ゴーヤ、ズッキーニ…など彩豊かな野菜がたくさんありますね。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏は汗をかくことが多く、水分と一緒にナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにこそ夏野菜の摂取がおすすめです。夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれており、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった体を冷やしてくれます。また、カリウムは体の中の余分な塩分と一緒に体の外に排出する働きがあるため、高血圧の予防になります。トマトの赤色やかぼちゃやパプリカの黄色、ピーマンやズッキーニの緑、ナスの紫などの色素には、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素をたくさん含んでおり、強い抗酸化作用があります。紫外線を受けた肌の修復にも役立ちます。美味しい夏野菜をたくさん食べましょう！

☆17日はカレーのトッピングの選択メニューです。リクエストメニューにカツカレー、エビフライがあげられていましたので、選択メニューとして取り入れました。今回は、どれも同じくらいの人気となりました！