7月 今週の献立表 てしろもりの丘

	7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)		7月26日(土)		7月27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	
	チーズオムレツ		ひやっこ 冷奴		ほっけの塩焼き		なっとう 納豆		こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		めだまや 目玉焼き		なまあげ やさい 生揚げと野菜のそぼろ煮	
	ごもくきんぴら 五目金平		さつま揚げ こまつ菜 いたに さつま揚げと小松菜の炒め煮		ひじきの煮物		ほうれん草とベーコンのソテー		ほうれん草とえのきの和え物		ぜんまいと竹輪の煮物		オクラの梅おかか和え	
	のりの佃煮		ふりかけ										味のり/ジョア	
572 kcal		538 kcal		551 kcal		577 kcal		598 kcal		592 kcal		689 kcal		
昼食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごもく 五目チャーハン		ビビンバ		ごはん ご飯		キーマカレー		ひやし中華	
	とりにく みそづや 鶏肉の味噌漬け焼き		わふう たま 和風かに玉		まりぼしだいこん 切干大根のキムチ和え		トマトときゅうりのサラダ		ゆーりんちー 油淋鶏		ポテトサラダ		はるま 春巻き	
	キャベツとトマトのサラダ		ほうれん草とキャベツの和え物		パイン		オレンジ		レタスサラダ		パイン		マンゴー	
	バナナ		キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ		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						ぎゅうにゅう 牛乳					
758 kcal		722 kcal		753 kcal		764 kcal		786 kcal		970 kcal		655 kcal		
夕食	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		ぶた 豚のみそ焼き丼	
	みそしる 味噌汁		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 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	たら の磯部揚げ		なつやさい まーぼー豆腐 夏野菜の麻婆豆腐		すぶた 酢豚		さばの田楽		にくどうふ 肉豆腐		ぶりのおろし煮		ひじきサラダ	
	あくげんに 筑前煮		かいそう 海藻サラダ		オクラのサラダ		じゃがいもとアスパラのソテー		わかめとトマトの酢のもの		ほうれん草ともやしのナムル		あんにと豆腐 杏仁豆腐	
	オレンジ		ヨーグルト		キウイ		スイカ		おうとうかん 黄桃缶		ヨーグルト和え			
749 kcal		805 kcal		690 kcal		713 kcal		716 kcal		704 kcal		776 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2079kcal	エネルギー	2065kcal	エネルギー	1994kcal	エネルギー	2054kcal	エネルギー	2100kcal	エネルギー	2266kcal	エネルギー	2120kcal
	たんぱく質	79g	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	83g	たんぱく質	76g	たんぱく質	83g
	脂質	44g	脂質	54g	脂質	47g	脂質	56g	脂質	51g	脂質	67g	脂質	57g
	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	8.3g

毎日暑い日が続いていますね。7月22日は「大暑」です。一年で一番暑さが厳しい時期のことをいいます。水分ををしっかりとって熱中症を予防しましょう。水分は一度にたくさんとっても、腸からたくさんの水分を吸収することはできませんので、こまめに水分を補うことが大切です。のどが乾く前に飲むようにしましょう。汗をかいたときは、身体の塩分も失われていますので、スポーツドリンクなど、塩分や糖分を含んだ飲み物を飲みましょう。また、熱中症の予防には、食事をしっかりとることも大切です。一日のはじまりの朝食は、栄養と水分を補い、一日の身体の調子を整えてくれます。特に、毎朝のみそ汁は、水分と塩分、発酵食品の味噌、野菜や海藻などのビタミンやミネラル、豆腐などのたんぱく質も入っているため、夏にもおすすめの料理です。食欲がない日でもみそ汁は飲むようにしましょう。