

献立表7月

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
		ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼 じゃが芋の千切り炒め さくらんぼ キャベツのマリネ	ごはん 味噌汁 魚の柚胡椒焼き ひじきの煮物 メロン キャベツの浅漬け	焼きそば 春雨の中華和え 白桃缶 乳酸菌	シーフードカレー たまごスープ とりささみのサラダ 黄桃缶 福神漬け	ゆかりご飯 チーズのスープ すき煮風巢ごもり卵 ひじきの和え物 パイナップル しその実	菜飯 味噌汁 車麩と牛肉の旨煮 ワサビ和え テラウェア 胡瓜の梅和え
水分		コーヒー	ミルクティ	紅茶	レモネード	カルピス	レモンティ
おやつ		枝豆ゼリー	レアチーズケーキ	ババロア	どら焼き	黒ゴマプリン	グレープゼリー
	7	8	9	10	11	12	13
	七夕 特別献立	醤油ラーメン 茄子の味噌炒め バナナ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鶏の塩レモンから揚げ のり酢和え テラウェア たくあん漬け	チラシ寿司 味噌汁 ホイコーロ マカロニサラダ オレンジ	ごはん かきたまスープ あじの南蛮漬け風 白菜の胡麻よごし テラウェア べったら漬け	ごはん 味噌汁 魚の葱みそ焼き キャベツの甘酢和え 茄子漬 キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 春雨の中華和え パイナップル のりなめこ
水分	ポカリスエット	ココア	ポカリスエット	カルピス	コーヒー	レモネード	紅茶
おやつ	しっとりドームケーキ	杏仁豆腐	ロールケーキ	串団子	抹茶まんじゅう	イチゴムース	抹茶ムース
	14	15	16	17	18	19	20
	ごはん 味噌汁 鮭の味噌マヨネーズ焼 もやしのナムル すいか 胡瓜の漬物	海の日 特別献立	五目そば なすのそぼろ煮 ミニおはぎ 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 ぶりの甘辛煮 ごぼうサラダ バナナ 酢の物	ごはん 味噌汁 牛肉のオイスターソース カニサラダ 黄桃缶 胡瓜の中華風漬け	ごはん 味噌汁 かき揚げ ブロッコリーツナ和え みかん缶 白菜の塩昆布漬け	ごはん 味噌汁 かれいの煮つけ 春雨サラダ パイナップル 煮豆
水分	カルピス	ポカリスエット	紅茶	ミルクティ	抹茶オレ	レモンティ	カルピス
おやつ	カスタードプリン	くずもち	ババロア	はちみつレモンゼリー	クレープいちご	南瓜羹	しっとりドームケーキ
	21	22	23	24	25	26	27
	ごはん 味噌汁 鯉と野菜の煮物 味噌風味和え キウイフルーツ かぶの柚香漬け	枝豆ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 ピーナツ和え 黄桃缶 きゅうりの漬物	ごはん 味噌汁 魚の韓国風みそ焼き なめたけ和え みかん缶 わかめサラダ	うな丼 すまし汁 夕顔のそぼろあん 黄桃缶 茄子漬			
水分	コーヒー	レモンティ	ジュース	紅茶	ポカリスエット	抹茶オレ	コーヒー
おやつ	白ごまブラマンジェ	チョコレートムース	豆乳プリン	抹茶みずようかん	洋ナシのゼリー	コーヒーゼリー	カルピスゼリー
	28	29	30	31	食事はバランスが大事 ★各種いろいろな栄養素のサプリメントが出ています。グルコサミンなど、通販番組で紹介されています。科学的な立証もされていますが、足りない栄養素の補給なので、食事の代わりにはなりません。まずはバランスの良い食事が大事です。特に病気のある方は、薬との飲み合わせ、複数のサプリメントを服用している場合は効果と弊害についても調べてみましょう。		
	うめごはん 味噌汁 豚肉の旨煮 からし和え バナナ カブの柚香漬け	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 五目煮豆 スイカ 胡瓜と生姜の漬物	ごはん 味噌汁 魚の焼き漬け ホタテのサラダ パイナップル わかめのペペロンチーノ	冷やし中華 焼きょうざ テラウェア ジョア			
水分	ポカリスエット	カフェオレ	抹茶オレ	レモネード			
おやつ	マンゴープリン	オレンジゼリー	黒ゴマプリン	白玉ポンチ			

栃尾
デイサービス
センター
いずみ苑