

# 7月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
16	水	ご飯 魚の野菜あんかけ 里芋の煮っころがし ところてんサラダ みそ汁 果物	レモンケーキ	428	3.0
17	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き きんぴらごぼう 菜の花のフレンチサラダ すまし汁 果物	ピザトースト	466	2.0
18	金	冷やし中華 刻み昆布と厚揚げの煮物 南瓜サラダ ゆかりおにぎり 果物	レーズンケーキ	499	3.5
19	土	ご飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋ときのこのソテー カリフラワーのゆかりマヨ和え みそ汁 果物	チーズ蒸しパン	522	2.9
20	日	お休み			
21	月	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーの卵ソテー キャベツとトマトのサラダ わかめスープ 果物	黒糖ケーキ	516	3.5
22	火	ご飯 メンチカツ 南瓜の煮物 オクラのおかか和え みそ汁 果物	甘納豆ケーキ	547	2.9
23	水	ジャージャー麺 里芋とちくわの煮物 三色ナムル 中華スープ 果物	豆乳プリン	430	4.3
24	木	ご飯 魚のパン粉焼きオーロラソース ポークビーンズ 小松菜ののり和え コンソメスープ 果物	バナナケーキ	523	3.2
25	金	ご飯 夏野菜のそぼろ和え 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜のごまドレサラダ みそ汁 果物	フルーツヨーグルト	502	3.1
26	土	冷やしとろろそば あんかけシュウマイ コールスローサラダ おにぎり 果物	たこ焼き	437	2.3
27	日	お休み			
28	月	ご飯 和風おろしハンバーグ 高野豆腐の含め煮 菜の花のごま和え みそ汁 果物	黒ゴマ蒸しパン	515	3.9
29	火	ご飯 魚のピカタ 卵の花 小松菜ともやしの和え物 コンソメスープ 果物	白玉入り フルーツポンチ	452	3.0
30	水	ご飯 鶏肉の中華蒸し 炒り豆腐 マカロニサラダ みそ汁 果物	ゆず水ようかん	538	3.2
31	木	ご飯 豚肉のカレーソテー 里芋のおかか煮 わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 果物	ミルクティープリン	580	3.5



食材の入荷状況により、献立が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

暑い日々が続き体調も崩しやすい季節となりました。  
喉が渴いたなと感じた時は脱水症状が始まっていると言われています。  
冷房を適切に使用し、こまめに水分補給をすることを心掛けましょう。  
きゅうりやなすなど、水分を多く含む食材を食事に取入れのりもよいですね。

