

週間予定献立表 令和6年7月



	7月8日(月)					7月9日(火)					7月10日(水)					7月11日(木)					7月12日(金)					7月13日(土)				
昼食	ごはん 味噌汁(麩、みつば) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風 ピーマン塩ナムル いちごゼリー					ごはん 味噌汁(小松菜) ぶり大根 南瓜の塩バター煮 もやしサラダ 果物(バナナ)					ごはん 味噌汁(卵、貝割れ) 豚肉のプルコギ風 ひじきの煮物 小松菜のお浸し 果物(白桃缶)					親子丼 味噌汁(豆腐、葱) モロハイヤとおくらの和え物 ミニまんじゅう					ごはん すまし汁(庄内麩、大根葉) ますの味噌煮 心きと竹輪の炒り煮 ほうれん草わさび和え はちみつレモンゼリー					ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 鶏肉の旨塩炒め 茄子の味噌和え キャベツとツナのサラダ 果物(パイン缶)				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	607	15.0g	19.8g	93.1g	2.2g	565	21.5g	12.3g	90.9g	2.1g	577	20.6g	17.5g	83.1g	2.2g	542	21.3g	12.4g	85.8g	2.3g	465	23.2g	6.7g	83.9g	2.5g	576	19.1g	19.5g	80.7g	1.9g



私たちの体の半分以上は水分です。体の水分量は赤ちゃんは70~80%あるのに比べ、高齢になると約50%になっており、ちょっとしたことで脱水を起こしやすい状態です。脱水の症状は、皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱、食欲低下、易疲労感、脱力、立ちくらみ、意識障害、血圧低下、頻脈などですが、元気がない、ぐったりしている、反応が鈍いなどの症状も見られます。成人の場合、食事も含めて少なくとも1日に2.5リットル以上の水分を補給する必要があると言われていています。飲み物だけで補うのは難しい方は、水分量の多い食事を心がけることも大切です。身近なところに飲み物を用意して、こまめに摂りましょう。のどが乾いていなくても、身体は必要としています、意識的に摂りましょう。

	7月15日(月)					7月16日(火)					7月17日(水)					7月18日(木)					7月19日(金)					7月20日(土)				
昼食	えびピラフ オニオンスープ バジルチキンのトマトソース ブロッコリーと卵のサラダ ぶどうゼリー					ごはん 味噌汁(春菊) ます漬け焼き 冬瓜のくず煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 フルーツカクテル					ごはん 味噌汁(芋) 豚肉の山椒炒め 大根の炒り煮 ほうれん草くるみ和え マンゴーヨーグルト					ごはん 味噌汁(高野豆腐、みつば) 赤魚の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの胡麻和え オレンジゼリー					冷やし たぬきそば 野菜焼売 プリン					ごはん 味噌汁(玉葱、ワカメ) あじのパン粉焼き 豆腐と春菊のさっと煮 ごぼうサラダ デザートムース(いちご)				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	559	21.6g	17.8g	77.3g	2.4g	483	23.1g	8.1g	80.1g	2.3g	610	20.3g	20.4g	84.8g	2.2g	557	24.3g	10.0g	83.3g	2.1g	549	20.2g	12.7g	90.4g	4.0g	615	25.4g	19.0g	84.6g	2.9g



骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。着替えや日常生活に支障が出たり、骨折の場所によっては寝たきりになる場合があります。骨を強くするためには骨を構成するカルシウムや、腸や腎臓からのカルシウムやリンの吸収および再吸収を促進するビタミンDの摂取を意識しつつ、さまざまな食品をバランス良く食べることが大切です。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製粉、小魚、緑黄色野菜に、ビタミンDはイワシや鮭などの魚類、干しシイタケやキクラゲなどのきのこ類にそれぞれ多く含まれています。また、ビタミンDは紫外線に当たることによっても産生されますので、適度な日光浴(1日15分程度)も行いましょう。