

週間予定献立表

令和7年7.8月



7月21日は
海の日



	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)
昼食	海の日 えびピラフ コンソメスープ(玉ねぎ) 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 ミルクデザート(メロン)	ごはん 味噌汁(キャベツ) たら塩麹マヨ焼き 切干大根の煮物 春菊のおかか和え ぶどうゼリー	冷やしそうめん 海鮮しゅうまい オレンジ	ごはん 味噌汁(卵、葱) ほっけみりん焼き 春雨中華炒め ブロッコリーフレンチ和え パインゼリー ジンギスカンレク(希望者のみ) おにぎり ジンギスカン ブロッコリーフレンチ和え パインゼリー	ごはん 味噌汁(冬瓜、葱) 照焼きハンバーグ 青菜と海老のソテー マカロニサラダ 洋梨缶	ごはん 味噌汁(芋) 豚肉のぼん酢生姜炒め ブロッコリーのかにあんかけ 茄子のおかか和え イチゴヨーグルト
	Kcal 562 蛋白質 22.8g 脂質 18.5g 炭水化物 75.0g 食塩 2.7g	Kcal 505 蛋白質 18.9g 脂質 10.8g 炭水化物 83.4g 食塩 2.3g	Kcal 478 蛋白質 17.4g 脂質 13.1g 炭水化物 73.3g 食塩 7.1g	Kcal 538 蛋白質 24.0g 脂質 14.1g 炭水化物 80.8g 食塩 2.2g	Kcal 643 蛋白質 19.0g 脂質 21.6g 炭水化物 93.0g 食塩 2.8g	Kcal 579 蛋白質 21.5g 脂質 17.6g 炭水化物 82.7g 食塩 1.5g

骨粗鬆症を予防 しましょう!



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品、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。

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩・絹さや) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮つけ キャベツの塩昆布和え パイン缶	冷やしきつねそば 野菜焼売 プリン	ごはん 味噌汁(芋) ほっけの煮付け 絹厚揚げそぼろあんかけ ほうれん草なめ茸和え マスカットゼリー	ポークカレー コンソメスープ(白菜) ブロッコリーのサラダ 福神漬 イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) かれいのおろしポン酢 ごぼうの甘辛炒め 菜の花と卵の和え物 バナナ	ごはん コンソメスープ(キャベツ) 鶏肉のゆず味噌ソース きこのバター醤油ソテー 大根サラダ デザートムース(ぶどう)
	Kcal 577 蛋白質 18.7g 脂質 15.3g 炭水化物 90.3g 食塩 2.1g	Kcal 525 蛋白質 21.5g 脂質 10.7g 炭水化物 88.0g 食塩 4.0g	Kcal 531 蛋白質 24.1g 脂質 10.9g 炭水化物 86.9g 食塩 2.2g	Kcal 598 蛋白質 20.8g 脂質 18.1g 炭水化物 88.9g 食塩 3.3g	Kcal 521 蛋白質 25.7g 脂質 9.0g 炭水化物 85.8g 食塩 2.3g	Kcal 495 蛋白質 17.4g 脂質 14.2g 炭水化物 71.4g 食塩 2.5g



暑い毎日ですが、夏バテして食欲がないという方はいませんか？ しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。鶏肉や白身魚は消化がよいので、消化機能の低下している夏向きの食品です。シソやミョウガなど旬の香味野菜で香り付けをしたり、柑橘類の酸味をきかせて、消化液の分泌を促進します。いくら暑いからといって、すべての料理が冷たいものはおすすめしません。血行を良くし新陳代謝を高めるうえからも、1品は熱い料理を取り入れましょう。スパイスのきいたカレーなどもお勧めです。また毎日温かい味噌汁など汁物も積極的にとるようにしましょう。