

週間予定献立表

令和8年7月



		7月6日(月)					7月7日(火)					7月8日(水)					7月9日(木)					7月10日(金)					7月11日(土)							
昼 食	ごはん 味噌汁(冬瓜、揚げ) 鶏肉ごまだれ焼き キャベツのソテー 枝豆ひじき和風サラダ フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(ほうれん草) さわらのゆず味噌ソース もやし炒め 白菜と蒸し鶏のサラダ 蒸しパン(チョコチップ)					ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏肉の明太マヨ焼き ごぼうの炒り煮 ほうれんしらす和え マスケットゼリー					冷やし中華 					ごはん すまし汁(麩・葱) さばの味噌煮 冬瓜のそぼろあん 玉葱の中華和え マンゴープリン					ひき肉カレー コンソメスープ(卵) 福神漬 ブロッコリーサラダ 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	ジンギスカンレク(希望者のみ) おにぎり ジンギスカン					ジンギスカンレク(希望者のみ) おにぎり ジンギスカン					春巻き りんご缶																						
	枝豆ひじき和風サラダ フルーツカクテル	白菜と蒸し鶏のサラダ 蒸しパン					ほうれんしらす和え マスケットゼリー																											
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	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
529	21.3g	14.1g	79.7g	2.4g	538	23.9g	16.2g	72.5g	2.4g	610	23.3g	21.2g	80.7g	2.6g	576	20.0g	14.3g	93.5g	2.9g	551	22.6g	15.6g	87.1g	2.6g	571	19.8g	19.0g	74.7g	3.3g					

誤嚥性肺炎を予防しましょう

「摂食嚥下機能」の低下に要注意!

2つ以上当てはまると摂食嚥下機能の低下があります!

- かたいものが食べにくくなった
- 歯の治療中、義歯が合わない
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

食事形態を飲み込みやすい物に変えてみましょう。小さくカットする、柔らかく調理する、食事例の通り右の4つは特に気を付けましょう!



		7月13日(月)					7月14日(火)					7月15日(水)					7月16日(木)					7月17日(金)					7月18日(土)				
昼 食	冷やしとろろ うどん 	中華粥 豚肉のブルコギ風 ひじきの炒り煮 ザーサイ和え ブルーベリーヨーグルト					ごはん 味噌汁(卵、葱) ほっけの胡麻風味焼き もやしのソテー チンゲン菜とハムの和え物 蒸しパン(チョコチップ)					ごはん 味噌汁(かぶ) マーボー豆腐 コロッケ オクラのめかぶ和え ミルクデザート(バナナ)					スパゲティナポリタン 					ごはん 味噌汁(芋) 鶏肉のカレーソテー 揚げ茄子の煮浸し ブロッコリーのツナ和え 洋梨缶									
	野菜しゅうまい オレンジゼリー																コンソメスープ(白菜) 10品目サラダ ピーチゼリー														
	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	
516	12.4g	8.0g	96.6g	4.5g	593	22.1g	28.1g	62.3g	4.3g	536	26.6g	16.2g	73.3g	2.6g	605	19.3g	17.5g	93.5g	2.7g	530	16.2g	14.8g	81.5g	2.8g	535	20.1g	14.5g	83.4g	2.2g		

手を洗って 食中毒予防



この時期は高温多湿になり食中毒が発生しやすくなります。予防の基本は、しっかりと手洗い
です。

- 外出先から帰ってきたら
- 食事をする前に
- トイレを使用した後に
- 調理をする前・調理中に
- 汚れたものに触れた後

