

# 週間予定献立表

令和8年6.7月



		6月22日(月)					6月23日(火)					6月24日(水)					6月25日(木)					6月26日(金)					6月27日(土)									
昼 食	海鮮焼きそば 中華スープ(小松菜)						ごはん 味噌汁(白菜) メンチカツ	ふきとさつま揚げの煮物 オクラのみぞれ和え					ごはん 味噌汁(チンゲン菜) たらの塩麴焼き	春雨炒め ブロッコリーのマヨ和え					炊き込みご飯 豚汁						ごはん 中華スープ(ほうれん草) チキンチャップ 南瓜コロッケ	いんげんごま和え					冷やしうどん					
	さつまいもサラダ 蒸しパン(抹茶)	マスカットゼリー					ミルクデザート(ピーチ)					大根の炒め煮 海藻サラダ みかん缶					パインゼリー					プリン														
	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	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	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	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											
	651 22.9g 30.0g 70.0g 2.7g	613 14.4g 17.9g 97.1g 2.8g	536 21.9g 15.8g 77.9g 2.5g	575 18.7g 19.3g 79.8g 2.1g	550 19.5g 10.1g 95.8g 1.8g	520 14.1g 12.6g 85.9g 3.8g																														

## 脱水症 予防

こまめに  
水分摂取を!



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。

		6月29日(月)					6月30日(火)					7月1日(水)					7月2日(木)					7月3日(金)					7月4日(土)									
昼 食	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) かつとじ かぶのかにあん						シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ) 福神漬	ハムマリネサラダ 杏仁豆腐					ごはん 味噌汁(卵、葱) 鶏肉の生姜炒め はんぺんフライ	菜の花ナムル風 バナナ					中華スープ(白菜)						冷やしきつねそば						ごはん 味噌汁(さつまいも) 鶏肉のねぎ塩炒め 五目豆	小松菜煮びたし				
	いんげんのマヨ和え パイン缶																カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー					リヨネーズポテト ミルクデザート(いちご)					オレンジ									
	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	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	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	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											
	587 15.6g 17.0g 92.5g 2.3g	553 19.0g 11.1g 86.9g 4.0g	604 23.8g 16.9g 88.5g 2.2g	535 17.1g 19.6g 75.6g 2.1g	478 17.7g 10.2g 80.7g 3.2g	519 23.3g 12.4g 81.2g 2.5g																														

## 熱中症から 体を守ろう



熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃すことで体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり異常に体温が上昇することで熱中症は起こります。

### 予防するポイント

- 無理せず、エアコンを使って室内の温度管理をしましょう。
- 暑いからといって、軽い食事だけで済ましてしまうと体力が低下し抵抗力が低くなってしまいますので、しっかり食べるようにしましょう。
- こまめに水分補給を行いましょう。