

予 定 献 立 表

2023年7月1日～7月15日

《 ミニ栄養メモ 》



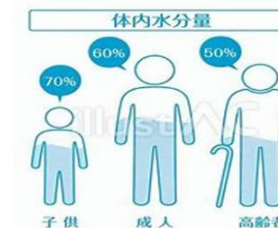
日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (土)	レーズン食パン・ハムエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のトマト煮・漬物 コールスローサラダ・きのこ汁	ご飯・コロッケといかフライ 切昆布炒り煮・みそ汁	1658
2日 (日)	ご飯・炒り豆腐・おろし和え みそ汁・漬物	つけラーメン りんごコンポート・牛乳	ご飯・鶏肉唐揚・トマトサラダ 枝豆・けんちん汁	1551
3日 (月)	バターロール・マーガリン・カニサラダ コーンポタージュ・ぶどう・牛乳	ご飯・ぶりの照焼・ところてん きんぴらごぼう・みそ汁	ご飯・ぎょうざ もやしの和え物・華風スープ	1747
4日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮  みそ汁・漬物	焼そば・華風スープ  フルーツ・牛乳・七夕ゼリー	ご飯・鯖の塩焼・みそ汁 かぶのあんかけ・ピーマンきんぴら風	1533
5日 (水)	バターロール・クロワッサン・野菜炒め コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のしそ香焼・磯香和え 粉ふき芋おほか風味・みそ汁	ご飯・豚かつ・お浸し みそ汁・漬物	1769
6日 (木)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ビーフカレー 野菜の甘酢和え・ショア	ご飯・豚肉のアスパラ巻・みそ汁 冷やしトマト・冬瓜うすくず煮 	1832
7日 (金)	ご飯・鯖の塩麹漬焼・みそ汁 茄子とピーマンごまみそ炒め・焼のり	冷麦・フルーツ・牛乳  竹輪磯辺揚と山芋短冊揚	赤飯・鮎orすずき塩焼き【選択食】 酢みそ和え・南瓜煮付・清汁	1649
8日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ オニオンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・チキンステーキ・みそ汁 アスパラとエリンギソテー・もやし和え物	五目ご飯・揚げ出し豆腐＆茄子 お浸し・みそ汁	1672
9日 (日)	ご飯・納豆・ポテトそぼろ煮 みそ汁・漬物	ラーメン・シューアイス・牛乳 	ご飯・赤魚照煮 雷こんにゃく・お浸し・みそ汁	1561
10日 (月)	バターロール・ライ麦ロール・オムレツ ズッキーニのスープ・フルーツ・牛乳	ビビンバ・若布スープ  牛乳かんorとうもろこし【選択食】	ご飯・はす入り鶏つくね 冷奴・ひじき煮・みそ汁	1689
11日 (火)	ご飯・厚焼き卵・五目豆 みそ汁・カルシウムふりかけ	冷しきつねうどん 水ようかん・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉とピーマン細切炒め・佃煮 大根とくらげ和え物・みそ汁	1709
12日 (水)	パン・マーガリン・すごもり卵 キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	きじ焼丼・ごま和え うずら豆煮・みそ汁	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 めかぶ納豆・みそ汁	1665
13日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・スープ煮 スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・レバニラ炒め・小籠包 セロリとザーサイ和え物・華風スープ	ご飯・からすがれい西京味噌漬焼 はすのきんぴら・酢の物・清汁	1605
14日 (金)	ご飯・麩の卵とし・お浸し みそ汁・佃煮	そうめん・かき揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・ポークカツレツ フレンチサラダ・みそ汁・漬物	1697
15日 (土)	ミルクロール・コーヒーロール・フルーツ ウィンナーソテー・クラムチャウダー・牛乳	ご飯・かれいおろし煮・みそ汁 茄子ごま和え・ところてん	ご飯・かに玉・三色野菜和え物 豚肉と豆苗のスープ	1628

～脱水症予防 1～

毎年夏になると、熱中症が原因で亡くなるというニュースが多く聞かれます。熱中症の背景には脱水症が潜んでおり、脱水症を予防することが熱中症を予防するうえで大切になります。

★脱水症って何？★

「体液」である、体内の水分(体液)と電解質(とくにナトリウム)が減少した状態のことを指します。体液は、小児では体の約70%、成人では約60%、高齢者では約50%を占め、高齢になるほど減少します。体液は、酸素や栄養素を運び、不要になった老廃物を運び出す、体温調節を行うなどの働きがあり、毎日入れ変わりがつ、一定量を保つように調節されています。このバランスが崩れると脱水症になります。



高齢者は体液の量が少ないことに加え、喉が渴いたことを自覚しにくいこと、食事量が少ないため水分摂取量自体が減っていることなどから、脱水症を起こしやすいため注意が必要です。

＜お知らせ＞

*7日夕との10日昼の選択食は4日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

