




# 予 定 献 立 表

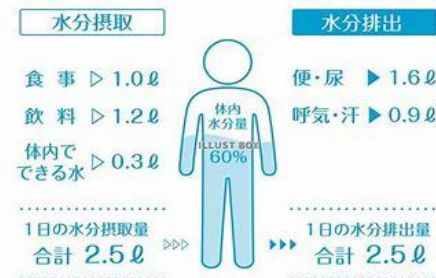
2023年7月16日～7月31日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (日)	ご飯・温泉卵・五目きんぴら みそ汁・漬物	焼うどん・ウエハース コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉きのこソース 冷奴・えび大根・みそ汁	1661
17日 (月)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス じゃこサラダ・アロエヨーグルト	ご飯・鶏肉のさっぱり照煮・みそ汁 オクラおろし・もずく酢の物	1606
18日 (火)	ご飯・納豆・切干大根煮付 みそ汁・塩もみ	あんかけそば フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれいの照焼 炒めなます・お浸し・みそ汁	1487
19日 (水)	バターロール・よもぎロール・ジャム・牛乳 いんげんソテー・ミネストローネ・フルーツ	ご飯・ぶりの塩焼 きんぴらごぼう・お浸し・みそ汁	五穀ご飯・肉じゃが たたき胡瓜・みそ汁・煮昆布	1676
20日 (木)	パン・マーガリン・菓ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	炒飯・ワンタンスープ 冷しトマト・ヤクルト	ご飯・鯖のみそ田楽・煮浸し ささみと長芋わさび醤油・清汁 	1650
21日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 磯香和え・みそ汁・梅干	冷し中華・人形焼・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ハンバーグorチーズハンバーグ【選択食】 キャベツ和え物・みそ汁・漬物 	1627
22日 (土)	人参 & 黒糖ロール・マーガリン・スープ ポテトとツナのソテー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の利休焼 大根煮付・みそ汁・塩もみ	ご飯・あじの生姜焼・清汁 茄子和え物・冷し茶碗蒸	1544
23日 (日)	ご飯・いわしかつお煮 卵とじ・みそ汁・漬物	スパゲティーミートソース 大根サラダ・フルーツ・牛乳 	ご飯・ししゃもフライorささみ梅しそフライ【選択食】 ひじき煮・みそ汁 	1687
24日 (月)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・みそ汁 ごま和え・うぐいす豆	ご飯・鮭のさっぱり焼・ポテト煮付 ブロッコリーお浸し・みそ汁	1778
25日 (火)	ご飯・納豆・茄子の炒め煮 みそ汁・ふりかけ	冷麦・はさみ揚げ カルシウムサプリ・フルーツ・牛乳	ご飯・牛肉の柳川風・みそ汁 山芋梅肉和え・ゴーヤおほかか炒り	1636
26日 (水)	バターロール・レーズンロール・スクランブルエッグ ブロッコリークリームスープ・フルーツ・牛乳	～納涼祭 屋台風～ 焼きそば弁当・スープ 	ご飯・焼肉サラダ風・里芋変り煮 みそ汁・佃煮	1789
27日 (木)	パン・マーガリン・チーズ入サラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	牛丼(*具に非常食使用) お浸し・のっぺい汁	ご飯・いわしの梅煮 卵豆腐・もずく酢の物・きのこ汁	1538
28日 (金)	ご飯・温泉卵 大根と厚揚げ煮・みそ汁・焼のり	豚バラ茄子そうめん ババロア・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ポテトサラダ・土佐和え・みそ汁	1667
29日 (土)	クルクルチョコレートパン・フルーツ・牛乳 ポテトベーコン蒸焼・ホウレン草と卵のスープ	ご飯・鯖のみそ煮・お浸し 冷しトマト・清汁	五目ご飯・だし巻卵・塩もみ とうがん薄くず煮・みそ汁	1605
30日 (日)	ご飯・五目豆・生姜醤油和え みそ汁・梅干	サラダうどん・水ようかん フルーツ・牛乳 	ご飯・うなぎ蒲焼(国産) お浸し・長芋の漬物風・清汁	1673
31日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚の塩焼・南瓜煮付 胡瓜もみ・みそ汁	ご飯・鉄板焼・れんこんサラダ きのこおろし・みそ汁	1824

## ～脱水症予防 2～



発熱、嘔吐、発汗、多尿、下痢等で水分排出量が多くなり、バランスが崩れると、脱水症になります。

### ★症状は？★

脱水症の初期として、のどの渇き・唇や口の乾燥・食欲不振・尿の色が濃くなる等があります。重症になると血圧低下、意識障害、頻脈などが起こることがあります。

### ◎脱水症の発見方法

- 脱水症の発見方法はいくつかあります。
- (1)握手する→冷たい場合、疑わしい
  - (2)舌を見る→乾いている場合
  - (3)親指の爪の際を押す→赤みが戻るのが遅い場合
  - (4)皮膚をつまむ→つまんだ形から3秒以上戻らない場合
  - (5)高齢者はわきの下を確認→乾いている場合

### <お知らせ>

\*21日夕と23日夕の選択食は15日頃までに希望集約します。(※一部の対象外)

