

予 定 献 立 表

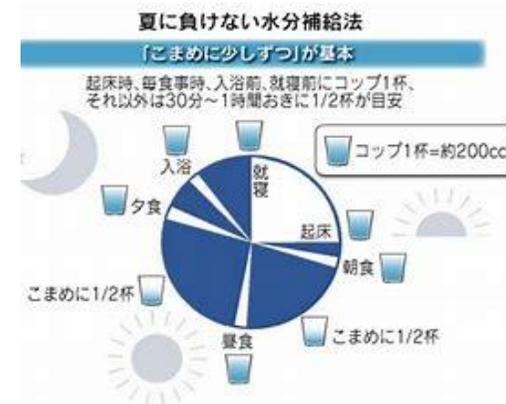
2023年8月1日～8月15日

《 ミニ栄養メモ 》



～ 脱水症予防 3 ～

★1日に必要な水分の目安は？
 1日に必要な水分の目安は、飲料からの摂取で1L～1.2L(夏場はさらに多めに)を目安に+食事からの水分摂取(約1L)。
 コップ1杯程度を1日に7～8回、できるだけこまめに摂りましょう。



★食事からの水分補給
 水分は、飲み物だけではなく、食事からも摂ることができます。1日3食摂ると、約1Lの水分が摂取できるとされています。食事が少ない場合は、飲む量を増やすばかりでなく、水分が多めの食品を摂るなど工夫してみましょう。

＜お知らせ＞
 ＊5日夕と7日夕の選択食は3日頃までに希望集約します。(＊一部の方対象外)



日	朝食	昼食	夕食	kcal
1日 (火)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ みそ汁・漬物	とろろそば・高野豆腐煮付 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー・佃煮 コールスローサラダ・みそ汁	1594
2日 (水)	バターロール・マーガリン・コンソメスープ アスパラとズッキーニソテー・フルーツ・牛乳	チキンカレー・野菜甘酢和え フルーツゼリー	ご飯・さわらのレモン醤油焼 里芋ごまみそ煮・お浸し・清汁	1643
3日 (木)	パン・マーガリン・フルーツ スクランブルエッグ・コーンポタージュ・牛乳	ご飯・からすがれいおろし煮 冷しトマト・じゃこ和え・みそ汁	ご飯・ごまだれ豚しゃぶ・漬物 茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁	1670
4日 (金)	ご飯・一口生揚げ煮・ふりかけ 竹輪とオクラ和え物・みそ汁	トマトソーススパゲッティ サラダ・フルーツ・牛乳	親子寿司・ひじき煮 お浸し・みそ汁	1563
5日 (土)	レーズン食パン・マーガリン・オムレツ きのこスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・華風スープ	ご飯・ かれいの唐揚げor鶏肉の唐揚げ【選択食】 筑前煮・みそ汁・ゆかり和え	1638
6日 (日)	ご飯・ほっけ旨味干 煮浸し・みそ汁・佃煮	冷し茄子そうめん・カステラ巻 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ・清汁 人参じゃこきんぴら・おろし和え	1616
7日 (月)	パン・マーガリン・目玉焼 スープ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・とんてき玉葱ソース サラダ・なめこ汁・漬物	ご飯・ 海老チリor海老マヨ【選択食】 粉ふき芋おほか風味・モロヘイヤのスープ・漬物	1765
8日 (火)	ご飯・納豆・五目煮 みそ汁・梅干	冷し中華・ごま団子 フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・お浸し ズッキーニとポテトのマリネ風・みそ汁	1580
9日 (水)	ミルクロール・コーヒロール・コンソメスープ ビーンズサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の治部煮・ごまあえ ところてん・みそ汁	ご飯・白身魚フライ 南瓜煮付・みそ汁・佃煮	1697
10日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 スープ煮・フルーツ・牛乳	オムライス 海藻サラダ・スープ	ご飯・ぎょうざ かぶと青菜浸し・みそ汁	1675
11日 (金)	ご飯・厚焼卵・切干大根煮付 みそ汁・焼のり	焼きそば・もずくスープ ぶどうゼリー・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・冷奴 ポテト煮付・みそ汁	1550
12日 (土)	バターロール・クロワッサン・オムレツ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の塩こうじから揚げ 里芋煮付・お浸し・みそ汁	ご飯・いとより鯛煮付・酢の物 ほうれん草ソテー・みそ汁	1608
13日 (日)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 おろし和え・みそ汁・佃煮	盛岡冷麺 ウエハース・フルーツ・牛乳	ご飯・豚かつ・大根の煮付 みそ汁・佃煮	1698
14日 (月)	パン・マーガリン・ウィンナーソテー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だらの照焼・信田煮 ひじきサラダ・みそ汁	ご飯・豚肉とはすの中華炒め 冷しトマト・華風スープ・漬物	1696
15日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁・漬物 さつま揚げといんげん炒め煮	梅冷しうどん フルーツあんみつ・牛乳	ご飯・ハンバーグステーキ ピーマン焼浸し・みそ汁・佃煮	1734