



# 2017年 7月 上井草ふれあいの家 予定献立表



社会福祉法人サンフレンズ  
高齢者在宅サービスセンター  
上井草ふれあいの家

7月1日(土)	
赤飯	
味噌汁	
桜海老入り卵焼き	
春雨ともやし炒め	
果物	
なめたけおろし	
プリン(チーズクリーム付)	
I補料: -639kcal 卵白ク: 25.8g	
脂質: 16.2g 塩分: 3.1g	

- ・ 行事食 の表示がある 7/25 (火) は、別途料金がかかります。
- ・ 食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
お休み	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハワイアンソテー 夏野菜のタルタルソースがけ 果物 きのこ玉ねぎ炒め もみじまんじゅう I補料: -616kcal 卵白ク: 21.2g 脂質: 13.1g 塩分: 2.8g	菜飯 味噌汁 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し 白菜とえのきのごま和え 果物 カステラ I補料: -632kcal 卵白ク: 21.6g 脂質: 15.9g 塩分: 3.2g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 大根と人参のサラダ 果物 炒り卵 きんつば I補料: -647kcal 卵白ク: 22.2g 脂質: 14.7g 塩分: 3.3g	ゆかりご飯 清汁 白身魚の照焼 厚揚げの煮物 ぬた和え 果物 パニラアイス I補料: -611kcal 卵白ク: 25.0g 脂質: 17.9g 塩分: 3.1g	七夕そうめん オクラと海老のかき揚げ ゴーヤとささみのマヨ和え フルーツ2種盛り 冬瓜の水晶煮 <span style="background-color: #FFDAB9;">七夕</span> お星様ゼリー I補料: -632kcal 卵白ク: 23.9g 脂質: 13.7g 塩分: 3.3g	キーマカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け ヨーグルト すいか I補料: -622kcal 卵白ク: 25.2g 脂質: 23.3g 塩分: 3.0g
7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 大豆と根菜の煮物 果物 もやしと畑菜のくるみ和え マドレーヌ I補料: -606kcal 卵白ク: 24.3g 脂質: 15.9g 塩分: 3.1g	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 生野菜サラダ 果物 ジャーマンポテト たい焼き I補料: -597kcal 卵白ク: 24.8g 脂質: 10.1g 塩分: 2.7g	ご飯 味噌汁 カレイのおろしポン酢 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 ピーチゼリー I補料: -631kcal 卵白ク: 20.4g 脂質: 13.2g 塩分: 3.0g	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き 春雨の酢の物 果物 れんこんの煮物 吹雪まんじゅう I補料: -620kcal 卵白ク: 21.6g 脂質: 11.6g 塩分: 3.3g	みよつご飯 味噌汁 さばの照り煮 白菜とさつま揚げの煮物 果物 畑菜の磯和え エクレア I補料: -624kcal 卵白ク: 24.6g 脂質: 21.3g 塩分: 3.3g	ご飯 味噌汁 蒸鶏の香味ソースがけ カリフラワーとしめじのソテー 果物 ホタテのポン酢和え きなこミルクムース I補料: -575kcal 卵白ク: 24.5g 脂質: 14.2g 塩分: 3.2g
7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
お休み	夏野菜チキンカレー コンソメスープ シーザーサラダ 福神漬け 果物 梅ようかん I補料: -619kcal 卵白ク: 19.6g 脂質: 13.3g 塩分: 2.8g	ご飯 味噌汁 白身魚のラビゴットソースがけ 豆腐とベーコンのソテー 果物 モロヘイヤの和え物 ピーチケーキ I補料: -636kcal 卵白ク: 24.1g 脂質: 21.0g 塩分: 3.2g	ご飯 中華スープ 麻婆なす かにしゅうまい もやしのナムル 果物 抹茶アイス I補料: -637kcal 卵白ク: 20.7g 脂質: 22.5g 塩分: 2.7g	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ 人参のしりしり 果物 フロッコリーの生姜和え すいかロールケーキ I補料: -600kcal 卵白ク: 26.2g 脂質: 15.8g 塩分: 3.1g	ご飯 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ 高野豆腐の煮物 果物 オクラのとろろ和え フルーチェ(いちご) I補料: -613kcal 卵白ク: 27.0g 脂質: 17.8g 塩分: 3.0g	ご飯 味噌汁 赤魚と野菜の吹き寄せ蒸し なすの揚げだし 果物 ほつれん草のしそ和え 黒糖まんじゅう I補料: -577kcal 卵白ク: 25.8g 脂質: 10.6g 塩分: 3.2g
7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 千草焼き 金平ごぼう 果物 うぐいす豆煮 栗まんじゅう I補料: -650kcal 卵白ク: 25.6g 脂質: 10.2g 塩分: 2.7g	ご飯 清汁 <span style="background-color: #FFDAB9;">行事食</span> うなぎの蒲焼 炊き合わせ フルーツポンチ いんげんの梅肉和え グレープゼリー I補料: -624kcal 卵白ク: 23.7g 脂質: 16.8g 塩分: 3.2g	キャロットライス コンソメスープ ホキのトマトソースがけ マカロニサラダ 果物 きのこあさりのソテー どら焼き I補料: -594kcal 卵白ク: 21.8g 脂質: 12.6g 塩分: 3.2g	ミルクロール コンソメスープ クリームシチュー アスパラとツナサラダ 果物 もやしとハムのソテー フッセケーキ I補料: -570kcal 卵白ク: 22.7g 脂質: 18.6g 塩分: 3.2g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き なすとピーマン炒め もずく酢 果物 抹茶ようかん I補料: -597kcal 卵白ク: 16.6g 脂質: 15.2g 塩分: 2.9g	中華丼 卵スープ 中華サラダ 杏仁フルーツ しゅうまい カップケーキ(ショコラ) I補料: -647kcal 卵白ク: 26.0g 脂質: 21.0g 塩分: 3.2g
7月30日(日)	7月31日(月)	<p>★ひとことメモ</p> <p>暑い季節、水分補給はしっかりと！</p> <p>私たちの体は、尿で老廃物を排出していますが、水分が不足すると老廃物を排出しきれなくなり、体内に老廃物が残ってしまいます。そうすると新陳代謝が悪くなり、かえってむくんだり、肌荒れをおこしたり、暑い環境の中では熱中症を引き起こしてしまいます。</p> <p>また、就寝中は、体内の水分が過剰な時です。脳梗塞や心筋梗塞を招くこともありますので、出来れば、朝起きた時と夜寝る前の2回、そしてお手洗いで排尿する度に水分補給をしましょう。</p>				
お休み	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 刻み昆布の炒り煮 白菜の浅漬け フルーチェ(りんご) すいか I補料: -553kcal 卵白ク: 21.8g 脂質: 14.4g 塩分: 3.3g					



水分補給