

# 7月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
30	31	<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「アンチエイジング」です。若々しさを保つためにぜひとりたい栄養素がたっぷりのお食事になります。</p> <p>たんぱく質:ひとの筋肉や臓器といったからだを作る材料になります。</p> <p>ビタミンE:強い抗酸化作用を持っており、老化の予防が期待されているビタミンです。</p> <p>ビタミンC:皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持っています。コラーゲンの合成に必要なビタミンです。</p>				1
お休み	ごはん みそ汁 彩りしゅうまい れんこんとひじきの金平 キャベツの和え物 果物					ごはん みそ汁 赤魚のカレー香味焼き かわりきんぴら キャベツの梅肉和え 果物
	698kcal 2.8g					608kcal 2.4g
2	3	4	5	6	7《七夕》	8
お休み	ごはん みそ汁 ますのチャンチャン焼き ブロッコリーと貝柱の炒め物 春雨の和え物 果物	ごはん みそ汁 牛肉のマスタード炒め 里芋の煮物 キャベツと胡瓜のミョウガ和え 果物	ごはん みそ汁 かれのい玉ねぎソース 冬瓜のおかか煮 イグサのさっぱりサラダ 果物	ごはん みそ汁 お好み焼き風たまごやき 絹揚げのおろしあんかけ 青じそ風味サラダ 果物	ごはん みそ汁 天ぷらの盛り合わせ ポテト田楽 漬物 七夕ゼリー	ごはん みそ汁 八宝菜 ブロッコリーのハート炒め もやしの中華風お浸し 果物
	593kcal 2.6g	634kcal 2.9g	637kcal 2.2g	613kcal 2.9g	656kcal 2.2g	664kcal 2.2g
9	10	11	12	13	14	15
お休み	ごはん みそ汁 とんかつ ほうれん草とウイナーステーキ さつまいもサラダ 果物	ごはん みそ汁 豚肉の高菜炒め 茄子の油炒め 青菜ののり和え 果物	ごはん みそ汁 ハヤシソースハンバーグ アスパラとパプリカの甘辛炒め 夏野菜のサラダ 果物	ごはん みそ汁 鶏肉のきのこクリームスープ いんげんのピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	ごはん コンソメスープ えびしゅうまい 冬瓜の煮物 蒸し鶏サラダ 果物	ごはん みそ汁 ほっけの七味焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 果物
	676kcal 2.4g	655kcal 3.1g	688kcal 3.7g	682kcal 3.2g	597kcal 2.8g	562kcal 2.7g
16	17《海の日》	18	19	20《おまもりごはん》	21	22
お休み	枝豆ピラフ ミネストローネ 竜田揚げの夏野菜ソースかけ ひじきと豆のポテトサラダ メロンゼリー	ごはん みそ汁 さばのみそ煮 じゃがいもきんぴら 大根のつぼ漬け和え 果物	ごはん みそ汁 かれのい和風ムニエル 南瓜の煮物 キャベツと胡瓜の梅和え 果物	ボンゴレピラフ めかぶスープ さばのトマトカレーパスタ ビタミンサラダ フルーツゼリー	ごはん みそ汁 牛皿 きのこことコシヤクの炒め物 人参のマスタード和え 果物	ごはん みそ汁 焼きぎょうざ 切干大根の炒め煮 スナップエンドウのおかか和え 果物
	623kcal 2.4g	656kcal 2.5g	584kcal 2.9g	707kcal 2.7g	647kcal 2.9g	668kcal 3.0g
23	24	25	26	27	28	29
お休み	ごはん みそ汁 玉ねぎソースハンバーグ 人参のみそきんぴら キャベツのマヨポン和え 果物	ごはん コンソメスープ カニクリームコロッケ 笹かまとイグサのステーキ 小松菜のくるみ和え フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き アスパラとイソギイチャクチのバター炒め オニオンサラダ 果物	ごはん みそ汁 肉団子の酢豚風 ジャーマンポテト コールスローサラダ 果物	ごはん みそ汁 かれのいトマトソースかけ 海鮮ガーリック炒め 笹かまとカマクラみそ和え 果物ゼリー	ごはん 中華スープ 和風かに玉 水餃子 おくらのお浸し 果物
	630kcal 3.3g	632kcal 2.2g	631kcal 2.6g	657kcal 2.8g	644kcal 3.3g	573kcal 2.1g

