

7月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並 通所リハビリテーション



蒸し暑い日が続き、身体にこたえますね。クーラーや扇風機を活用して湿気や暑さを逃がすことや、2~3口分の水分をこまめに飲む方法で、熱中症予防をしましょう。食の細い方は、おやつにヨーグルトやゼリー、果物などの水分多めの物を選ぶとよいです。適度に身体を動かしていい汗をかくことも大切です。外出する場合は、涼しい時間帯を選ぶ、帽子、日傘、うちわ、首の後ろを冷やす。などの対策もお忘れなく。

今年の土用の丑の日は7/26(日)ですが、少し早い7/24(金)にうなぎを提供いたします。今月の“旬の食材”はゴーヤときゅうりです。

日	月	火	水	木	金	土
			1 鯖の竜田揚げ 冷奴おくらがけ 春雨の中華煮 きゃべつとハムのカレー酢漬け 570kcal	2 鶏肉のポトフ さつま揚げの煮物 なすと野菜天のねぎだれ もやし炒め 550kcal	3 かれいの生姜醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め物 大根とかに蒲のくず煮 カリフラワーのサラダ 570kcal	4 鶏肉とパプリカの塩炒め 厚揚げの生姜醤油がけ 切干大根と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 560kcal
5	6 チンジャオロース さつま揚げのおろしがけ 大根の生姜煮 もやしとわかめの中華風酢の物 560kcal	7 七夕 七夕飾りそうめん 星形ハンバーグ ゴーヤ炒め 星杏仁デザート 560kcal	8 ハヤシライス アボガド大豆サラダ 小松菜のツナ炒め フルーツヨーグルト 580kcal	9 鮭のマリネ 豆腐田楽 ポテトサラダ 青梗菜の炒め物 590kcal	10 鶏肉と根菜の煮物 魚肉のケチャップ炒め 大豆とひじきの煮物 きゅうりとトマトのサラダ 560kcal	11 さごしのおろし柚子のせ 白はんぺんのお好み風 もやしのカレー炒め きゃべつの塩昆布和え 550kcal
12	13 赤魚のホイル蒸し風 ウイナーソテー じゃが芋と油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 550kcal	14 鶏肉の照焼き 野菜天の煮物 長芋の磯炒め ブロッコリーとトマトのサラダ 570kcal	15 かれいの香味煮 白半片のカレーマヨがけ 切干大根の煮物 もやしときゅうりの中華和え 560kcal	16 回鍋肉 がんもの煮物 里芋の磯煮 ほうれん草サラダ 550kcal	17 かじきのステーキ 高野豆腐の煮物 南瓜の煮物 コールスローサラダ 560kcal	18 豚肉の生姜焼き さつま揚げときゃべとの和え物 なすのおかか煮 おくらのごまサラダ 570kcal
19	20 海の日 豚肉の冷しゃぶ 魚介とブロッコリーの炒め物 なすの味噌炒め ゴーヤのピーナッツマヨ和え 550kcal	21 鮭の幽庵焼き 白半片のオーロラソースがけ きゃべつとハムのオイスター炒め おくらのなめたけ和え 580kcal	22 鶏肉のチーズソテー 厚揚げ豆腐の煮物 マカロニのクリーム煮 ほうれん草サラダ 570kcal	23 白身フライ 野菜天のおろしポン酢がけ 南瓜の煮物 きゅうりの磯和え 570kcal	24 うなぎ丼 ゴーヤと豚肉の炒め物 もやしと竹輪の梅だれ和え デザート 580kcal	25 鯖の煮付け 肉団子のケチャップソース ジャーマンポテト 青梗菜のなめたけ和え 560kcal
26	27 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 スパゲティのケチャップ炒め 小松菜のおかか和え 580kcal	28 豚肉のおろし煮 豆腐+ケツのきのこあんかけ きゃべつと魚肉の炒め物 カリフラワーのコーン和え 560kcal	29 さごしのごま焼き 里芋と竹輪の煮物 じゃが芋のコンソメ煮 おくらサラダ 560kcal	30 ざるそば 鶏肉の甘酢炒め 厚揚げのおろし和え デザート 550kcal	31 鯖の土佐酢がけ 白半片の味噌和え ごぼうの金平 ほうれん草のピーナッツ和え 570kcal	

・献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。

・食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。