



# 献立のお知らせ



令和 5 年 7 月 2 日 ~ 令和 5 年 7 月 15 日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 棒ふ味噌汁 カレーの煮つけ 揚げ豆腐の おろしポン酢かけ 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 里芋味噌汁 鶏の照り焼き 春雨の中華炒め もずく酢	ご飯 大根葉味噌汁 貝柱の卵焼き つくね串 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 アスパラの ピーナッツ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの煮つけ もやしの 和風炒め モロヘイヤの 酢みそ和え	七夕そうめん 星コロッケと えびフライ かぶのゆず香和え	ご飯 ふぎ味噌汁 ますの みそバター焼き 鶏だんごのおろし煮 青菜のわさび和え
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 棒ふ味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み ぎやべつの 香味ドレッシング和え	ご飯 しめじ味噌汁 鯖の塩焼き 青菜のかき油炒め とろろ芋	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の スタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 小松菜の辛子和え	ご飯 わかめ味噌汁 ほっけの漬け焼き いんげんのみそ炒め スパゲッティサラダ	ご飯 棒ふ味噌汁 鮭フライと ポテトコロッケ ブロッコリーのえび炒め 白菜の 黒酢ドレッシング和え	ご飯 里芋味噌汁 つくねの カレー風味焼き 揚げなすの みぞれがけ チンゲン菜のごま和え	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 ぎんぼうの 山椒みそ焼き じゃがいもの煮物 オクラの 納豆昆布和え

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## \*\*\*\* 『熱中症対策』 について \*\*\*\*

熱中症対策として水分補給は欠かせませんが、選ぶものに気をつけないと、逆に脱水症状になる可能性が高まったりするので注意が必要です。

### 【熱中症対策に向かない飲み物】

コーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどカフェインが多く含まれているものは利尿作用があるので、飲んだ時は水も一緒に飲むようにしましょう。

### 【熱中症対策におすすぬな飲み物】

水、麦茶などのノンカフェイン飲料を意識して摂るようにしましょう。

※暑い日は食欲が無くなってしまふ方もいるかもしれませんがエネルギーや栄養不足が続くと熱中症になりやすくなってしまふので3食しっかり食事を摂るようにしましょう。特に夏場はエネルギーの生成をしてくれるビタミンB1が豊富な豚肉や豆類などを積極的に摂り入れましょう。



豚丼がとても美味しかったです。好き嫌がなく何でも食べるので元気いっぱいです。

成田 キミ 様

※メニュー  
豚丼・大根葉味噌汁  
ふぎの炒め煮  
ポテトサラダ



藤崎町社協デイサービスセンター