

7月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



梅雨の蒸し暑さ。梅雨明けのカラッとした暑さ。どちらも身体にこたえます。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。食の細かい方は、おやつにヨーグルトやゼリー、果物、牛乳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7/30(日)ですが、少し早めの24日(月)にひつまぶしを提供いたします。今月の“旬の食材”はパプリカとオクラです。

土						
1 鯖のカレー粉焼き 白半片のバター醤油焼き 里芋の煮物 レタスサラダ 570kcal						
2 	3 鯖の竜田揚げ 冷奴 きゃべつとベーコンの炒め物 ひじきの煮物 590kcal	4 鶏肉の照焼き さつま揚げの炒め物 春雨の中華煮 カリフラワーのサラダ 570kcal	5 かれいの煮付け がんもの煮物 ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え 570kcal	6 豚肉とパプリカの塩炒め 白半片のごま味噌がけ なすと野菜天の香味だれ きゅうりの塩昆布和え 560kcal	7 七夕 七夕そうめん 鶏肉とがんもの煮物 揚げなすのおろしがけ 果物 (おやつ七夕ゼリー) 550kcal	8 豚丼 かにかまサラダ じゃが芋のバター醤油炒め 乳酸菌飲料 570kcal
9	10 鶏肉の南蛮酢がけ さつま揚げの煮物 長芋のごま炒め ほうれん草サラダ 560kcal	11 鯖の西京焼き 厚揚げ豆腐の照焼き じゃが芋のおかか煮 きゃべつのバターソテー 550kcal	12 豚肉と大根の甘辛煮 グリンピースの炒り卵 小松菜とさつま揚げのオイスター炒め 人参のマリネ 560kcal	13 鯖の煮付け 野菜天の生姜醤油がけ スパゲティサラダ もやし炒め 570kcal	14 チンジャオロース 白半片のオーロラソースがけ 里芋の白煮 青梗菜のピーナッツ和え 560kcal	15 鯖の塩焼き 冷奴 きゃべつと油揚げの煮物 なすの揚げ浸し 560kcal
16	17 海の日 さごしのゆずおろしがけ がんもの煮物 小松菜炒め オクラのなめたけ和え 550kcal	18 豆カレー えびサラダ ピーマンとさつま揚げの塩昆布和え フルーツゼリー 570kcal	19 赤魚のソテー ウインナーとじゃが芋の炒め物 なすのおかか煮 もやしのピーナッツサラダ 550kcal	20 鶏肉と根菜の煮物 チーズスクランブルエッグ ひじきの炒め煮 カリフラワーとトマトの和風サラダ 560kcal	21 かれいの香味煮 豆腐サラダ 切干大根の煮物 長芋のごま和え 560kcal	22 鶏肉の照焼き さつま揚げの生姜醤油がけ 青梗菜ときのこの炒め物 ブロッコリーのサラダ 570kcal
23	24 ひつまぶし かぼちゃの煮物 もやしときゅうりのサラダ 果物盛合わせ 580kcal 	25 鯖の幽庵焼き 白半片のオーロラソースがけ 春雨とハムのサラダ 青梗菜のなめたけ和え 570kcal	26 鶏肉のチーズパン粉焼き 野菜天の煮物 里芋と油揚げの煮物 ピーマンの塩金平 560kcal	27 かれいの照り焼き 肉団子のケチャップあんかけ ポテトサラダ きゅうりの磯和え 570kcal	28 豚肉の冷しゃぶ がんもと竹輪の煮物 なすの味噌炒め 青梗菜のおかかポン酢和え 560kcal	29 鯖の煮付け 卵豆腐 もやしの中華炒め 長芋のカレー風味煮 560kcal
30	31 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ 青梗菜のお浸し 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。				