

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7/24(水)と8/5(月)にうなぎを提供いたします。今月の“旬の食材”はオクラとゴーヤです。

日	月	火	水	木	金	土
	1 かれのいの煮付け 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ほうれん草のおかか和え 570kcal	2 鶏肉のポトフ 厚揚げ豆腐の炒め物 春雨の中華煮 カリフラワーのサラダ 560kcal	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 580kcal	4 鶏肉とパプリカの塩炒め 白はんぺんのカレーマヨがけ なすと野菜天のねぎだれ きゅうりの酢の物 570kcal	5 七夕そうめん 星型ハンバーグ 揚げなすと 厚揚げ豆腐の煮物 550kcal	6 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 560kcal
7 七夕 	8 鶏肉のおろし柚子のせ さつま揚げソテー 長芋の煮物 いんげんのごまサラダ 560kcal	9 鯖の西京焼き 野菜天の磯和え 里芋のおかか煮 きゃべつのソテー 560kcal	10 豚肉と大根の甘辛煮 魚肉ソーセージのバターソテー 小松菜と油揚げの中華煮 人参マリネ 570kcal	11 鯖の煮付け 豆腐田楽 ポテトサラダ もやし炒め 560kcal	12 豚肉の中華炒め コロケ 里芋と厚揚げの煮物 青梗菜のピーナッツ和え 580kcal	13 鯖の塩焼き ウイナーソテー きゃべつと厚揚げの煮物 なすの揚げびたし 570kcal
14	15 海の日 あじのフライ がんもの煮物 シーフードサラダ おくらとわかめの和え物 580kcal	16 豆カレー アボガドサラダ ピーマンとさつま揚げの炒め物 フルーツゼリー 580kcal	17 赤魚のステーキ ジャーマンポテト なすのおかか煮 ゴーヤのピーナッツサラダ 560kcal	18 鶏肉と根菜の煮物 さつま揚げの生姜醤油焼き 大豆とひじきの煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ 560kcal	19 かれのいの香味煮 豆腐サラダ 切干大根の煮物 長芋の酢の物 550kcal	20 鶏肉の照焼き 厚揚げ豆腐の煮物 もやしときのこの炒め物 カリフラワーサラダ 560kcal
21	22 豚肉の冷しゃぶ 竹輪と里芋の煮物 なすの味噌炒め 青梗菜のおかかポン酢和え 550kcal	23 鯖の幽庵焼き 白半片のオーロラソースがけ 春雨とハムのオイスター炒め おぐらのなめたけ和え 560kcal	24 うなぎ丼 茶碗蒸し 南瓜の煮物 もやしときゅうりのサラダ 570kcal	25 かれのいの照り焼き 魚肉ソーセージの野菜炒め ポテトサラダ きゅうりの磯和え 580kcal	26 鶏肉のチーズパン粉焼き 野菜天の煮物 スパゲティのバター醤油炒め ピーマンと昆布の炒め物 570kcal	27 鯖の煮付け 肉団子のケチャップあんかけ きゃべつのカニカマ炒め 長芋のカレー風味煮 570kcal
28	29 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ほうれん草のなめ茸和え 570kcal	30 鶏肉のカレー粉焼き 厚揚げの生姜醤油がけ がんもの煮物 小松菜とコーンのソテー 560kcal	31 さごしのごま焼き 豆腐ハンバーグのおろしがけ じゃが芋のコンソメ煮 青梗菜の炒め物 560kcal	・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ございます。御了承ください。		

