

今週の献立表【令和4年7月11日～令和4年7月17日】

| | 7月11日 (月) | 7月12日 (火) | 7月13日 (水) | 7月14日 (木) | 7月15日 (金) | 7月16日 (土) | 7月17日 (日) | |
|----|---|---|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | 休 | | 食事の前に手を洗いましょう！ | <ul style="list-style-type: none"> ・いわしのカリカリフライ ・ミートオムレツ ・切干大根の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・ウインナーと玉ねぎのソテー ・3色サラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 | |
| 昼食 |  | |  | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・ミニアメリカンドッグ ・鶏とアスパラの塩炒め ・花野菜炒め ・チョレギサラダ ・フルーツ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の夏野菜のマリネ ・牛肉コロッケ ・ミートボールのグラタン風 ・野菜炒め ・豆豆サラダ ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・メンチカツ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・里芋の中華煮 ・3色ナムル ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・カニクリームコロッケ ・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 ・ほうれん草ともやしとハムのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・いわしのかば焼き ・ハムカツ ・焼肉風野菜炒め ・がんも入り煮びたし ・3色酢の物 ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 |
| 夕食 | 日 |  | <ul style="list-style-type: none"> ・和風おろしハンバーグ ・リングフライ(2種) ・オークランドポテト ・豚肉ともやしのカレー炒め ・そうめんの梅マヨ和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の竜田揚げ ・八宝菜 ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ポパイヤサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の粒マスタード焼き ・メンチカツ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ポトフ ・ひじきときゅうりの酢の物 ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の五目炒め ・あじフライ ・麻婆南瓜 ・高野豆腐の野菜あんかけ ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のピリ辛炒め ・イカ天 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筑前煮 ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 | |

◇◆◇ 新しい生活様式下で実践したい“骨”対策！ ◇◆◇

運動は…

- 歩くを中心に行き来を動かす。
- エスカレーター・エレベーターは極力使わず、階段の上り下りを心がける。
- 家事で体を動かすことも有効。できるだけこまめに体を動かす。



食事は…

- たんぱく質、カルシウム、ビタミンDがとれる魚を積極的に食べる。
- 牛乳、乳製品、納豆などを積極的に食べる。
- 納豆は2日に1度程度を心がける。

