








# 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	<div>休</div> 	<div>食事前に手を洗いましょう！</div> 		<ul style="list-style-type: none"><li>・いわしのカリカリフライ</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・切干大根の煮物</li><li>・キャベツサラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・味のり</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・塩鮭</li><li>・出し巻き卵</li><li>・ベーコンポテト</li><li>・ごま和え</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・ふりかけ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ししゃも</li><li>・出し巻き卵</li><li>・ひじきと大豆の煮物</li><li>・お浸し</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・ふりかけ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・きびなごカリカリフライ</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li><li>・3色サラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・味のり</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul> 
昼食				<div>所</div>		<ul style="list-style-type: none"><li>・焼きそば</li><li>・ミニアメリカンドッグ</li><li>・鶏とアスパラの塩炒め</li><li>・花野菜炒め</li><li>・チョレギサラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・卵スープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・白身魚の夏野菜のマリネ</li><li>・牛肉コロッケ</li><li>・ミートボールのグラタン風</li><li>・野菜炒め</li><li>・豆豆サラダ</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・にゅうめん</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>
夕食	<div>日</div>		<ul style="list-style-type: none"><li>・和風おろしハンバーグ</li><li>・リングフライ(2種)</li><li>・オークランドポテト</li><li>・豚肉ともやしのカレー炒め</li><li>・そうめんの梅マヨ和え</li><li>・おくらとコーンのサラダ</li><li>・フルーツカクテル</li><li>・コンソメスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>・鶏の竜田揚げ</li><li>・八宝菜</li><li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li><li>・豚肉と南瓜のレモン煮</li><li>・ポパイサラダ</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・フルーツトロピカル</li><li>・すまし汁</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・鮭の粒マスタード焼き</li><li>・メンチカツ</li><li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li><li>・ポトフ</li><li>・ひじきときゅうりの酢の物</li><li>・おくらとコーンのサラダ</li><li>・フルーツのカルピス和え</li><li>・ペイザンヌスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>

◆◆◆ 新しい生活様式下で実践したい“骨”対策！ ◆◆◆

運動は…

- 歩くことを中心に体を動かす。
- エスカレーターや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。

