

美しが丘地域ケアプラザ

2020年7月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
管理栄養士のミニ情報 Vol.2											
<p>コロナ対策予防によるフレイル(虚弱)にご注意！</p> <p>感染予防の為に外出を控えすぎて「うごかないこと」が心配されています。</p>  <p>フレイル予防には食事と運動が大切です。動かないことで、お腹がすかず、食事量が低下し低栄養も心配されています。自宅でもできる簡単な運動を行い、食事はバランス良く食べましょう。</p>											
				1		2		3		4	
				御飯 牛肉の柳川風 鯖のカレーマリネ なめ茸和え 味噌汁 果物		ホタテ御飯 揚げ豆腐の海老あんかけ 金目鯛の酒蒸し 五目ひじき 味噌汁 果物		御飯 鶏肉のくるみ味噌焼き 太刀魚の梅煮 おろし酢和え 味噌汁 果物		オムライス 御飯 セロリの炒め物 鯖のムニエル ハムサラダ 南瓜のポタージュ 果物	
				549kcal	522kcal	525kcal	452kcal	457kcal	491kcal	731kcal	661kcal
				塩分2.3	塩分2.9	塩分3.3	塩分2.9	塩分2.7	塩分2.8	塩分2.9	塩分2.5
6		7		8		9		10		11	
御飯 タラのボン酢蒸し 肉団子の酢豚風 卵豆腐のカニあんかけ 味噌汁 果物		七夕ちらし カレーの唐揚げ 鶏肉の梅しそ焼き お浸し 清汁 果物		御飯 焼き鳥丼 カジキの竜田揚げ 漬け物 五色なます 味噌汁 果物		御飯 肉団子と大根の煮物 アジフライ 酢の物 味噌汁 果物		御飯 カレーの甘酢あんかけ 八宝菜 蒸し茄子の和え物 コーンスープ 果物		御飯 チキンカツ 鯖のみりん醤油焼き 南瓜の煮物 味噌汁 果物	
401kcal	548kcal	471kcal	444kcal	489kcal	454kcal	435kcal	462kcal	408kcal	440kcal	512kcal	476kcal
塩分2.6	塩分2.8	塩分2.9	塩分3.6	塩分2.1	塩分2.9	塩分2.7	塩分2.5	塩分2.5	塩分3.4	塩分2.6	塩分2.1
13		14		15		16		17		18	
御飯 カニ玉 カレーの南蛮漬け 冬瓜のエビあんかけ 味噌汁 果物		御飯 鶏肉の中華炒め 金目鯛の煮付け トマトサラダ 味噌汁 果物		御飯 チンジャオロース 蒸し魚の野菜あんかけ 豆腐シュウマイ 味噌汁 果物		牛丼 御飯 浅漬 赤魚の揚げ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物		あさり御飯 ポテトコロッケ 鯖の粕漬け焼き はんぺんの煮物 味噌汁 果物		御飯 麻婆なす 鯖の西京焼き ホタテのマリネ 味噌汁 果物	
438kcal	456kcal	404kcal	397kcal	476kcal	424kcal	570kcal	535kcal	530kcal	325kcal	497kcal	431kcal
塩分3.4	塩分3.4	塩分2.2	塩分2.1	塩分2.7	塩分2.5	塩分3.4	塩分2.6	塩分4.1	塩分3.7	塩分3.5	塩分2.3
20		21		22		23		24		25	
とうもろこし御飯 豚肉のごまだれ和え 太刀魚のムニエル 夏野菜の煮物 味噌汁 果物		御飯 鯛の蒲焼丼 牛肉の山椒煮 浅漬 ポテトサラダ 味噌汁 果物		御飯 鱈のみぞれあんかけ おろしボン酢ハンバーグ 五目豆煮 味噌汁 果物		御飯 茄子のはさみ揚げ 鯖の照り焼き 磯和え 味噌汁 果物		御飯 鶏肉のトマト煮 かじきの生姜焼き 玉子サラダ 味噌汁 果物		御飯 カレーの金山寺味噌焼 チキン南蛮 冬瓜のカニあんかけ 味噌汁 果物	
484kcal	614kcal	556kcal	557kcal	513kcal	543kcal	448kcal	377kcal	518kcal	508kcal	415kcal	595kcal
塩分2.9	塩分3.6	塩分2.3	塩分2.7	塩分3.0	塩分3.2	塩分2.7	塩分2.7	塩分2.7	塩分2.3	塩分2.6	塩分3.5
27		28		29		30		31			
御飯 白身魚の蒲焼 ヒレカツ 梅和え 味噌汁 果物		御飯 和風つくね 揚げ鱈の野菜あんかけ ささみとキャベツのごま酢和え 味噌汁 果物		御飯 カツ丼 金目鯛の酒蒸し 浅漬 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 果物		御飯 カレーのおろし煮 揚げ鶏のネギソースかけ ゴーヤチャンプル 味噌汁 果物		夏野菜カレー 御飯 漬け物 イワシの梅しそフライ 南瓜サラダ きのこスープ ヨーグルト和え			
378kcal	443kcal	527kcal	529kcal	406kcal	508kcal	435kcal	533kcal	568kcal	658kcal		
塩分2.1	塩分2.2	塩分2.8	塩分3.1	塩分2.0	塩分3.4	塩分2.5	塩分2.9	塩分3.9	塩分3.2		