



献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイクア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1	2	3	4	5
		チキンカレー 南瓜煮 日向夏ゼリー	サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ブロッカ（ピーチ）	豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
		エネルギー 696kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
6	7	8	9	10	11	12
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 七夕デザート	鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒー牛乳プリン	にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え ブロッカ（ピーチ）
	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.3g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
13	14	15	16	17	18	19
	豆腐の落とし揚げ 煮込みうどん 和え物 ブロッカ（青りんご）	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し プリン	麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	ミンチカツ きしめん 茄子の煮浸し リンゴのコンポート	ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 594kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 500kcal たんぱく質 24.7g 脂質 6.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 646kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g
20	21	22	23	24	25	26
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッカ（ピーチ）	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そばろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し プロック（グレープ）
	エネルギー 753kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.3.8g 脂質 10.6g 食塩相当量 3.28g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 492kcal たんぱく質 29.1g 脂質 2.2g 食塩相当量 3.1g
27	28	29	30	31	1	2
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッカ（ピーチ）	チキンカレー 南瓜煮 日向夏ゼリー	サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ブロッカ（ピーチ）	鰻のかばやき 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース		
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 696kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.8g 食塩相当量 2.2g		

「夏バテ対策」

梅雨が明けると夏本番です、暑い日が続くと身体がだるい、疲れが取れない、食欲がわかないなど、身体の不調が続いたりします。

こういった「夏バテ」を起こさないよう早めの対策が重要です。

夏バテ対策には、十分な睡眠、水分をしっかりとる、身体を冷やし過ぎないなどありますが、今回は夏バテ解消に良い食べ物を紹介します。

豚肉・うなぎ

疲労回復に必要な**ビタミンB1**を含んでおり、疲労物質を分解し糖質をエネルギーに変換します。

にんにく・にら

疲労回復に優れた**ビタミンB1**の吸収を手助けする**アリシン**が含まれます。

梅干し・レモン

クエン酸が含まれており、胃酸の分泌を良くし食欲を増進します。



管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g（全粥なら330g）が含まれます。