



いほいの里 7月予定献立表



1 火	ごはん・豚肉の焼きびたし・レタスあえ・煮豆腐 味噌汁	16 水	ごはん・中華風煮魚・味噌炒め・ピリ辛あえ 清汁
2 水	食パン（ジャム）・肉だんごのカレー煮 ツナサラダ・フルーツポンチ・野菜ジュース	17 木	食パン（ジャム）・ハンバーグのデミソース きのこサラダ・フルーツヨーグルト・ポタージュ
3 木	梅おろしうどん（冷）・ハムサラダ・オープン焼 果物	18 金	ごはん・魚のあんかけ・バター醤油炒め・わさび和え 白味噌汁
4 金	ごはん・おろし煮・おひたし・玉子とうふ・味噌汁	19 土	お休み
5 土	ハヤシライス・コーンサラダ・エビフリッター	20 日	お休み 
6 日	お休み 	21 月	お休み
7 月	ごはん・鶏の南蛮風・吉野煮・マヨネーズあえ 味噌汁	22 火	冷やし中華・アボガドサラダ・揚げ物・デザート
8 火	ごはん・野菜いため・冷奴・なすの煮付け・かき玉汁	23 水	食パン（ジャム）・エビフライ・トマトサラダ コーヒーゼリー・クラムチャウダー
9 水	カレーきしめん・シーフードサラダ・揚げ物 デザート	24 木	ごはん・関東煮・生姜あえ・洋風炒り玉子 味噌汁
10 木	コーンごはん・鶏の味噌焼・生姜あえ・ソテー 味噌汁	25 金	ごはん・寿き煮・野菜入り玉子・なすのピリ辛煮 味噌汁
11 金	食パン（ジャム）・デミオムレツ・高野サラダ プリン・牛乳	26 土	お休み 
12 土	お休み 	27 日	お休み
13 日	お休み	28 月	ごはん・魚の竜田揚げ・梅いりこ和え・トマト煮 味噌汁
14 月	ごはん・シシヤモフライ・キャベツサラダ・トマト煮 スープ	29 火	ごはん・鶏のパン粉焼・スパゲティソテー おから和え・味噌汁
15 火	中華風ピラフ・ナムル・餃子・わかめスープ	30 水	ごはん・麻婆豆腐・春巻・韓国あえ・中華スープ
～ 夏バテ防止：疲労回復（うなぎ） ～ 土用の丑の日は季節の変わり目で体調を崩しやすい栄養補給・スタミナ食 効果的な食材（うなぎ）を食べましょう。高タンパク～栄養価が高い/ ビタミンA～目の働きや皮膚の粘膜の強化/ビタミンB～炭水化物を エネルギーに変える。DHA・EPC～豊富な食材です。		31 木	★ 家族昼食会 ★ うなぎ丼・五目玉子焼・炊き合わせ・果物 レモンティー（紙パック）・味噌汁