

2022 年 7 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				ごはん エビフライ わふう和風サラダ さいも里芋のりまぶし みそしる味噌汁	ごはん にくだんご あまず肉団子甘酢あん だいず大豆サラダ すいぎょうざ水餃子 ちゅうか中華スープ	お休み
				スペシャル カロリー 562 kcal タンパク質 17.8 g 炭水化物 85.6 g 脂質 17.3 g 塩分 3.4 g	カロリー 574 kcal タンパク質 21.5 g 炭水化物 84.4 g 脂質 17.8 g 塩分 3 g	
4	5	6	7	8	9	10
ごはん あじなんばんづ 鱈南蛮漬け キャベツ ^む 蒸し鶏 ^{どり} サラダ かぼちや ^{あまに} の甘煮 みそしる味噌汁 カロリー 531 kcal タンパク質 24.1 g 炭水化物 85.5 g 脂質 12.8 g 塩分 3.4 g	ごはん とり鶏のレモンソテー ツナサラダ じゃがいもアスパラソテー コンソメスープ カロリー 596 kcal タンパク質 25.6 g 炭水化物 63.7 g 脂質 23.1 g 塩分 2 g	人気メニュー ひ冷やしタンメン グリーンサラダ イカフライ アイスcream カロリー 642 kcal タンパク質 27.8 g 炭水化物 80.3 g 脂質 26.4 g 塩分 6 g	たなばた七夕 ごはん かわい ^{からあげ} 唐揚げネギソース かいそう海藻サラダ れんこん蓮根きんぴら ちゅうか中華スープ カロリー 549 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 66.1 g 脂質 20.9 g 塩分 2.9 g	ごはん 鱈 ^{たなばた} ヒレマスタードソース コーンサラダ ウィンナーポテト コンソメスープ カロリー 633 kcal タンパク質 44.9 g 炭水化物 70.5 g 脂質 21 g 塩分 3.3 g	ごはん さけ ^{やき} のちゃんちゃん焼 じゃが芋煮 かぶ ^あ の和え物 すまし汁 カロリー 523 kcal タンパク質 28.1 g 炭水化物 68.8 g 脂質 17.5 g 塩分 3.1 g	お休み

★今月のおはなし★

熱中症予防にカリウムをとりましょう



暑さが本番になると、熱中症にかかる方が増えてきます。水分を補給することも大切ですが、熱中症予防に効く栄養素をしっかりとることも重要です。汗をかく→塩分（ナトリウム）と同時にカリウムが排泄→カリウム不足で、細胞内が脱水症状を引き起こす→熱中症に。。。カリウムを含む食材は、ほうれん草・里芋・切干大根・きゅうり・アボガド・バナナ・納豆・ひじき等です。生のままで食べるか、スープにして食べるとカリウムが溶け出しその煮汁をとるのもベストです。

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2022年7月献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

手洗い・うがいを忘れずに

11	12	13	14	15	16	17
スペシャル ちらし寿司 さといもに 里芋煮 ほしがた 皇型ハンバーグ すまし汁 たなばた セタゼリー	ビーフカレー サラダ オムレツ スープ ぶどうムース	とりかまめどん 鶏釜飯丼 ひじき煮 あもの 和え物 みそしる 味噌汁 どり焼き	やさい 野菜ジュースで冷やし中華 ミニコロッケ きゅうり 胡瓜のくらげ和え あんにんどうふ 杏仁豆腐	ごはん チキンカツ シーザーサラダ まめ 大豆カーリックステー コンソメスープ いちごゼリー	ごはん ゆで豚梅肉ソース にももの 煮物 おひたし みそしる 味噌汁	お休み
SPECIAL week & 至福のデザート						
カロリー 646 kcal タンパク質 23.3 g 炭水化物 115 g 脂質 11.6 g 塩分 3.6 g	カロリー 567 kcal タンパク質 21.2 g 炭水化物 85 g 脂質 16.5 g 塩分 3.8 g	カロリー 639 kcal タンパク質 28.4 g 炭水化物 87 g 脂質 22 g 塩分 3.8 g	カロリー 673 kcal タンパク質 31.3 g 炭水化物 118 g 脂質 12.9 g 塩分 4.7 g	カロリー 701 kcal タンパク質 27.6 g 炭水化物 83.9 g 脂質 30 g 塩分 4 g	カロリー 525 kcal タンパク質 26.1 g 炭水化物 58.5 g 脂質 20.6 g 塩分 2 g	
18	19	20	21	22	23	24
うみひ 海の日 	ごはん かわらしおや 鯖の塩焼き なすとり 茄子の鶏ひき煮 くるみ 和え みそしる 味噌汁	ごはん ほういこーろー 回鍋肉 ほうれん草ナムル和え ミニ春巻き ちゅうか 中華スープ	ごはん ハンバーグ イタリアンサラダ スナップソテー コンソメスープ	かんさいふう 関西風うどん ごもくまめ 五目豆 オクラ茄子の煮びたし デザート スペシャル	ごはん チキントマト煮 マカロニサラダ こまつなたまご 小松菜卵ソテー コンソメスープ	お休み
カロリー 484 kcal タンパク質 28.7 g 炭水化物 58 g 脂質 15.3 g 塩分 3.1 g	カロリー 579 kcal タンパク質 22.4 g 炭水化物 69.1 g 脂質 24.9 g 塩分 2.8 g	カロリー 487 kcal タンパク質 23.6 g 炭水化物 69.3 g 脂質 15.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 610 kcal タンパク質 25.3 g 炭水化物 85.7 g 脂質 21 g 塩分 2.6 g	カロリー 591 kcal タンパク質 30.8 g 炭水化物 70 g 脂質 23.6 g 塩分 3.2 g		
25	26	27	28	29	30	31
ごはん さかな ごもく 魚の五目あんかけ にくじゃが 肉じゃが ごま酢和え すまし汁	ごはん ふたなす みそいた 豚茄子味噌炒め カレーコロッケ メンマ和え ちゅうか 中華スープ	ナポリタン フレンチサラダ じゃが芋カレーソテー コンソメスープ スペシャル	ごはん ふたにく さんぞくやき 豚肉の山賊焼 きりほしだいこん 切干大根 ごぼうサラダ みそしる 味噌汁	ごはん チキンピカタ レタスひじきサラダ いんげんソテー コンソメスープ	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 ふうふきだいこん ふうふき大根 なはな あもの 葉の花の和え物 すまし汁	お休み
カロリー 533 kcal タンパク質 29.1 g 炭水化物 82 g 脂質 11.3 g 塩分 4 g	カロリー 597 kcal タンパク質 21 g 炭水化物 71.7 g 脂質 27 g 塩分 2.4 g	カロリー 568 kcal タンパク質 18.4 g 炭水化物 97.3 g 脂質 15.5 g 塩分 3.1 g	カロリー 650 kcal タンパク質 25.1 g 炭水化物 77.3 g 脂質 26.8 g 塩分 2.7 g	カロリー 585 kcal タンパク質 31.1 g 炭水化物 60.4 g 脂質 26.3 g 塩分 3.6 g	カロリー 465 kcal タンパク質 24.1 g 炭水化物 63.3 g 脂質 15.1 g 塩分 3 g	

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト