

月	火	水	木	金	土
<p>『脱水に注意しましょう!!』 高齢になると喉の渇きに気づきづらくなる上に、体内に保持できる水分量が減ってきているので容易に脱水症になってしまいます。 汗ばむこの季節は意識的に水分を補給しましょう。果物やゼリーなどで水分補給するのもおすすめです。</p>			1	2	3
			ごはん 白身魚のバター醤油焼き 冬瓜のとろみ煮 オクラの和え物 フルーツ 味噌汁 480kcal 塩分2.4g	ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろあん アスパラのドレ和え フルーツ 清汁 564kcal 塩分2.4g	ごはん 豚肉の生姜焼き がんも煮 いんげんのおかか和え フルーツ 味噌汁 584kcal 塩分2.8g
5	6	7	8	9	10
ごはん 肉団子の甘酢煮 春巻き キャベツの和え物 フルーツ 中華スープ 629kcal 塩分2.9g	赤飯 鶏天 金平ごぼう ふきのおかか和え フルーツ 味噌汁 660kcal 塩分2.9g	ごはん 牛肉の梅照り焼き さつま芋の甘煮 たけのこのおかか和え フルーツ 味噌汁 648kcal 塩分2.7g	ごはん メンチカツ 切干大根炒め煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ 味噌汁 646kcal 塩分3.2g	ごはん ほっけの塩焼き シューマイ モロヘイヤの和え物 フルーツ 中華スープ 511kcal 塩分1.9g	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 平天の旨煮 しろ菜のちりめん和え フルーツ 味噌汁 592kcal 塩分2.8g
12	13	14	15	16	17
ごはん 大和煮 小松菜の和え物 こんにゃくのピリ辛炒め フルーツ 味噌汁 525kcal 塩分2.8g	ごはん ミートローフ ラトウイユ キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ 616kcal 塩分3.3g	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 根菜煮 白菜のゆかり和え フルーツ 清汁 566kcal 塩分2.7g	ごはん 白身魚のフライ 人参しりしり イタリアンドレ和え フルーツ コンソメスープ 592kcal 塩分3.8g	ごはん 豚の南部炒め 里芋煮 オクラとひじきの柚子和え フルーツ 清汁 471kcal 塩分2.2g	ごはん すき煮風 スナッフエンドウ炒め きゅうりの酢のもの フルーツ 味噌汁 629kcal 塩分2.7g
19	20	21	22	23	24
ごはん 鶏のゆず胡椒焼き 厚揚げの煮物 長芋の梅肉和え フルーツ 清汁 587kcal 塩分3.0g	ごはん 豚肉のねぎソース たけのこの炒め煮 しろ菜のピーナツ和え フルーツ 味噌汁 500kcal 塩分2.7g	ごはん 赤魚の味噌煮 ちくわの磯辺炒め 春雨の和え物 フルーツ 清汁 530kcal 塩分3.9g	ごはん あじの照り焼き かぶのあんかけ オクラのわさび和え フルーツ かきたま汁 488kcal 塩分2.7g	ごはん さばの梅煮 チンゲン菜の炒め物 白菜の昆布和え フルーツ 味噌汁 510kcal 塩分3.5g	ごはん 赤魚のつけ焼き ほうれん草炒め ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ 480kcal 塩分2.5g
26	27	28	29	30	31
ごはん かわいいのバター照り焼き にんにくの芽炒め キャベツの和え物 フルーツ 清汁 524kcal 塩分2.8g	ごはん さばの煮つけ 豚の角煮 白菜の柚子和え フルーツ 清汁 618kcal 塩分3.1g	ごはん 牛肉のスタミナ炒め ひじき豆煮 きゅうりとエビの和え物 フルーツ 中華スープ 656kcal 塩分2.6g	ごはん 鶏肉のレモン焼き 小松菜の煮びたし 冷奴 フルーツ 清汁 564kcal 塩分3.2g	ごはん 肉じゃが もやし炒め いんげんの和え物 フルーツ たけのこ汁 587kcal 塩分2.8g	ごはん 豆腐チャンプル ちくわの煮物 オクラのなめたけ和え フルーツ 具だくさん汁 583kcal 塩分3.2g

・ 麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
 ・ 準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(昼食配達時間は10:30~12:00頃です)

※ 容器の回収は13:00~から随時回収に伺いますのでよろしくお願い致します

リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか...など皆様のご意見をお書き下さい。
 何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。今後の参考にさせていただきます。