



# 献立



月	火	水	木	金	土
<p>~7月の行事食~  <b>7/7</b> 七夕そうめん  <b>7/14</b> 郷土料理(沖縄)  <b>7/23</b> 土用丑の日</p>				1	2
				赤飯 鶏肉の胡麻だれ 炒め もずく酢 すまし汁 香の物	ご飯 鰯の塩焼き オクラ納豆 味噌汁 香の物
				黒糖饅頭	キャラメルケーキ
4	5	6	7	8	9
なすとひき肉の カレー ブロccoliと卵のサラダ ジュース 果物 甘夏	ご飯 筑前煮 大根の梅和え すまし汁 香の物	ご飯 鰯の蒲焼 冷奴 すまし汁 果物 黄桃	おにぎり 七夕そうめん 南瓜のフライ 果物 すいか	麦ご飯 豚肉のおろしポン酢 かけ れんこんのゴマサラ ダ かきたま汁 香の物	ご飯 鶏肉とネギ味噌焼き 春菊ともやしナムル すまし汁 果物 パイン
ココアワッフル	バニラアイス	チョコクレープ	甘夏ゼリー	おはぎ	おからケーキ
11	12	13	14	15	16
ご飯 ふくさ蒸し レバーの甘辛煮 味噌汁 香の物	ご飯 サバのボン酢焼 春雨の真砂和え 味噌汁 果物 キウイ	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き 蓮根のぴり辛炒め 茶碗蒸し 香の物	ご飯 豚肉とゴーヤの チャンプル ピーナッツ豆腐 もずくスープ 果物 マンゴー	ご飯 魚の煮付け ほうれん草のごま和 え すまし汁 果物 パナナ	菜飯 魚の利休焼き なすとピーマンの味 噌炒め すまし汁 香の物
チョコロール	シュークリーム	メープルケーキ	たい焼き	ブルーベリーマフィン	イチゴロール
18	19	20	21	22	23
	ご飯 サバの梅煮 おろし和え 酒粕汁 果物 びわ	ご飯 バンバンジー エビチリ 中華スープ 果物 白桃	ご飯 豚肉の塩麹炒 なすと大葉のナムル つみれ汁 果物 パナナ	五穀米 魚のゆず胡椒焼き もやしと青梗菜のソ テー すまし汁 香の物	ひつまぶし 長芋となめこの中華 サラダ かしわ汁 果物 洋ナシ 
	キャラメルケーキ	チーズケーキ	小豆アイス	Caféの日	今川焼
25	26	27	28	29	30
ご飯 豚肉と三色野菜炒め 豆腐サラダ 味噌汁 果物 パイン	ハヤシライス キャベツツナサラダ フルーツポンチ ジュース	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 香の物	ご飯 魚の粕味噌焼 南瓜の含め煮 かきたま汁 フルーツポンチ	おにぎり 冷やしととろそば 茄子のはさみ揚げ 果物 洋ナシ	ロールパン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コーンポターージュ 果物 みかん
チョコクレープ	みかん寒天	きなこおはぎ	大福	抹茶ケーキ	黒糖饅頭



# 月刊すこやか



日	月	火	水	木	金	土
<p>平年より早い梅雨明けとなり、梅雨の期間はこれまでの最短記録を更新しました。連日暑い日が続いています。 こまめに水分を摂り、毎日の食事を通して程よく塩分を摂りましょう。 今月のタクティールケアは7/14・21 アロマリラクゼーションは7/5・14・22・25 となっております。</p>					<p>1 指先体操</p>	<p>2 穴埋め問題</p> <p><b>四字熟語</b></p>
3	<p>4 コグニサイズ</p>	<p>5 書道教室</p>	<p>6 リズム体操</p>	<p>7 動作体操 食事動作</p>	<p>8 ことわざクイズ</p>	<p>9 動作体操 排泄動作</p>
10	<p>11 頭の体操 O×クイズ</p>	<p>12 リズム体操</p>	<p>13 カフェの日 ミルクセーキ</p>	<p>14 手作り工作 おしゃれクリップ</p>	<p>15 健康教室</p>	<p>16 コグニサイズ</p>
17	<p>18</p> <p>通所休み</p>	<p>19 リズム体操</p>	<p>20 リハビリ体操</p>	<p>21 書道教室</p>	<p>22 リズム体操</p>	<p>23 頭の体操</p>
<p>お風呂で</p> <p><b>アロマでリラックス週間</b></p>						
24	<p>25 リズム体操</p>	<p>26 頭の体操 しりとりゲーム</p>	<p>27 動作体操 更衣動作</p>	<p>28 書道教室</p>	<p>29 えっちゃん の折り紙 教室 蓮の花</p>	<p>30 コグニサイズ</p>
31						

