

7月のお献立

友愛会 山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
昼食						1日 赤飯 すまし汁 鶏肉の照り煮 高野豆腐の煮物 フルーツカクテル
間食						小田巻 玄米茶
昼食	3日 ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 青梗菜のごまマヨネーズ和え 黄桃缶	4日 ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 金平ごぼう みかん缶	5日 海鮮ピラフ コーンポタージュ ハムサラダ フルーチェ	6日 ごはん 豚汁 ホキのポテトサラダ焼き 青菜の辛子マヨネーズ和え オレンジ	7日 セタそうめん わかめごはん 星のコロッケ すいか	8日 ごはん 春雨スープ かに玉あんかけ 焼きピーマン もやしナムル
間食	フルーツケーキ ミルクティー	ドーナツ レモンティー	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ロールケーキ カルピス	パウムクーヘン カフェオレ
昼食	10日 冷やしきつねぎしめん ゆかりごはん 茄子のそぼろ煮 みかん缶	11日 ごはん コンソメスープ 選べるおかず マカロニサラダ フルーツカクテル	12日 ごはん しめじの味噌汁 赤魚の煮付け 里芋煮付け バナナ	13日 ごはん すまし汁 味噌カツ 菜花のピーナツ和え パイナップル	14日 ごはん すまし汁 カレーの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 オレンジ	15日 ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 黄桃缶
間食	もみじまんじゅう 玄米茶	オレンジゼリー	もなか ほうじ茶	ミルクケーキ レモンティー	マドレーヌ カフェオレ	京風わらびもち 玄米茶
昼食	17日 ごはん しめじの味噌汁 鯖の幽庵焼き さつま芋のレモン煮 フルーツカクテル	18日 冷やしただぬきそば 菜めし 京あわせ煮付け オレンジ	19日 ごはん かき玉汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の煮付け パイナップル	20日 ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず 信田煮 フルーチェ	21日 カレーライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え バナナ	22日 松花堂弁当 ごはん・すまし汁 さんまの照り焼き・里芋味噌がけ 胡瓜の酢の物・ヨーグルト和え
間食	クリームコンフェ レモンティー	マーブルケーキ ミルクティー	プリン	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	ベビーシュー レモンティー	ワッフル ミルクティー
昼食	24日 ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 菜花の塩昆布和え 黄桃缶	25日 うなぎ丼 吸い物 胡瓜の酢の物 フルーツカクテル	26日 親子丼 もやしの味噌汁 茄子の揚げ煮 パイナップル	27日 冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 みかん缶	28日 ごはん 茄子の味噌汁 選べるおかず カリフラワーのくず煮 フルーツカクテル	29日 ごはん とろろ昆布汁 ホキの菜種焼き いんげんの酢味噌和え 黄桃缶
間食	シフォンケーキ カフェオレ	田舎まんじゅう ほうじ茶	アイスクリーム カルシウムウエハース	たい焼き 玄米茶	ホットケーキ ミルクティー	焼きプリンタルト レモンティー
昼食	31日 ごはん ワカメスープ 鶏肉の唐揚げ もやしナムル フルーツカクテル					
間食	カステラ ほうじ茶					

選べる おかず メニュー

3日 月曜日
A: 鶏肉の南蛮漬け
B: 赤魚の野菜あんかけ

11日 火曜日
A: ハンバーグ
B: 鯖のおろしあんかけ

20日 木曜日
A: 鯖の山椒焼き
B: 白菜の重ね蒸し

28日 金曜日
A: 豚肉の香味焼き
B: スズキの香味焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7か月の話 その四十九 ~これからの夏に向けて~

6月は平年より涼しく、快適に過ごせた日が多かったように感じます。7月の気温は平年並み、8月の気温は平年より暑くなると予想されています。夏になると体がだるく感じたり、食欲がなくなったり、不調を感じる方がみえるのではないのでしょうか。今回はこれからの夏に向けて体調よく過ごすコツを紹介します。

【体が不調になる原因】

『暑くても冷えやすい』

暑いからといって冷たい飲み物・食べ物(夏野菜など)を食べる、冷房の効いた部屋にいるなどをすると体が冷え、体温や血液循環、脈拍、血圧、発汗などを調整する自律神経に負担がかかります。その結果、必要以上に血管を縮めてしまい、血行が悪くなって体のだるさを感じます。

『代謝が下がる』

夏は暑く、体温を上げるのにエネルギーをあまり使う必要がないので、夏の体は一年の中でも一番エネルギーを燃やしづらくなります。また、沢山汗をかくので体内の水分が不足してエネルギーを燃やしづらくなる体になります。

【夏の不調を防ぐコツ】

『体を冷やさない』

- ・ お腹・首・足の付け根などはなるべく冷やさない服装をする。
- ・ 冷房は外の温度-3℃くらいにする。
- ・ 水分補給は常温のものが、温かいものでとる。
- ・ 入浴はぬるめ(38℃~40)のお湯にゆっくりとつかる。

『代謝を落とさない』

- ・ 起床時にコップ1杯水を飲む。(多少冷たくてもOK)
- ・ なるべく硬い食べ物を食べる。
- ・ 食べ物を良く噛む。
- ・ 朝食を抜かない。

☆おしらせ☆

7日(金)・・・セタそうめん(七夕)
25日(火)・・・うなぎ丼(土用の丑)