

	月	火	水	木	金	土
	栄養一口メモ				1	2
昼食	朝昼夜バナナの効果 朝：含まれるブドウ糖は素早く脳のエネルギーとなり、就寝中に失われたエネルギーを補うことが可能です。 昼：仕事や勉強の集中力向上や、疲れをとる心身のリラックス効果が期待できます。 夜：バナナから作られる幸せホルモン「セロトニン」は、睡眠に関わりがある「メラトニン」を生成します。				お赤飯	ハヤシライス
					すまし汁	コンソメスープ
					若鶏ももの照焼	揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て
					10品目野菜の塩麹サラダ	
おやつ				巨峰or黄桃	ヨーグルト	
	・食べる量の目安は1～2本です。 ・カリウムが多く含まれるため、腎機能に不安がある人は食べ過ぎないように気を付けてください。			やわらかおかき(うす塩)	バームクーヘン	
					クッキー	サブレ
	4	5（発酵の日）	6	7（バナナの日）	8	9（ハンバーグの日）
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ
	ポークチャップ	メバルのバジルオリーブ焼き	シーフードカレー	麻婆茄子	黄金カレイの煮付け	玉子のせハンバーグ
	キャベツとザーサイのナムル	野菜とハムの卵炒め	揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て	ツナとごぼうのサラダ	おくらとモロヘイヤのおかか和え	ブロッコリーガーリックオイル和え
おやつ	洋梨缶	黄桃	キウイフルーツ	バナナ	オレンジ	巨峰or黄桃
	チョコババロア	クリームチーズとヨーグルトのデザート	マドレーヌ	カステラ饅頭	ワッフル	メロンロールケーキ
		ウエハース	バームロール	せんべい	サブレ	クッキー
	11(山の日)	12	13	14(お盆)	15	16
昼食	梅しらすごはん	ごはん	五目炒飯or中華粥	ちらし寿司	ごはん	ごはん
	みそ汁	コンソメスープ	わかめスープ	すまし汁	みそ汁	みそ汁
	ぶりの青しそ焼き	ロールキャベツのトマト煮込み	餃子		さば生姜煮	山賊焼き
	白菜と切り干し大根の中華煮	白滝と人参の炒りたらこ	春雨サラダ	小松菜のおひたし	菜の花湯葉和え	オクラとブロッコリーの湯葉あんかけ
おやつ	ヨーグルト	バナナ	キウイフルーツ	黄桃	スイカorすいかゼリー	オレンジ
	富士山ゼリー	ドーナツ	人形焼き	季節の饅頭(朝顔)	プリン	お米deガトーショコラ
		ウエハース(バニラ)	せんべい	ソフトクッキー	せんべい	ドーナツ
	18	19(クレープの日)	20	21	22	23
昼食	ごはん	ごはん	ロールパン	ごはん	ごはん	ごはん
	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ
	やわらかハンバーグ	豚肉と湯葉のオイスター炒め	ビーフシチュー	麻婆豆腐	白身魚のフライ	チキンの香草パン粉焼き
	キャベツとベーコンの煮びたし	切り干しとほうれん草のお浸し	オニオン&コールスロー	春雨サラダ	トマトパンネ	ツナマカロニサラダ
おやつ	巨峰or黄桃	ヨーグルト	バナナ	黄桃	キウイフルーツ	洋梨缶
	ようかん	ソフトクレープ(バナナ)	あんドーナツ	杏仁豆腐	カステラ	水まんじゅう(梅あん)
		クリームサンドクッキー	やわらかサブレ(抹茶)	まんじゅう	せんべい	クッキー
	25	26(お誕生日会)	27	28	29(焼肉の日)	30
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	まいたけごはん
	みそ汁	コンソメスープ	たまごスープ	コンソメスープ	わかめスープ	みそ汁
	白身魚の照焼	チーズささみフライ	カジキマグロのチリソース	野菜たっぷりカレー	チンジャオロース	鯖の塩こうじ焼き
	きのここと油揚げの甘辛炒め	人参とピーマンのピリ辛炒め	ごぼうの鶏そぼろ和え	かくぎりポテトサラダ	薩摩芋と昆布の煮物	ほうれん草の胡麻和え
おやつ	オレンジ	キウイフルーツ	ヨーグルト	バナナ	黄桃	巨峰or黄桃
	日向夏ゼリー	当日のお楽しみ！	白こし饅頭	溶けないアイス(いちご)	今川焼	抹茶ようかん
			やわらかおかき(えび)	ウエハース	バームロール	やわらかサブレ(いちご)