

## ＊生活班＊ 8月予定表＊

★蒸し暑い日が続いていますが、みなさん体調お変わりないでしょうか。先日は土用の丑の日ということで、うなぎ屋さんの前は警備員の方がたくさん立っておられました。私は7月は食べそくなってしまったので8月こそは…！と思っています。うなぎが苦手な方も美味しいものを食べて夏バテしないようにしましょう。室内でも熱中症になるそうですので、こまめに水分を取って元気に夏を乗り切りたいですね。

7月は「夏と言えば？」と連想したものを絵にいただき  
涼しげな“のれん”ができあがりましたよ。→



1日	火	ウォーキング・作業(リビング)・マッサージ
2日	水	ポスティング・作業(リビング・すばいす)
3日	木	ウォーキング・ポスティング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ
4日	金	ウォーキング・ポスティング・製作
5日	土	
6日	日	
7日	月	ウォーキング・作業(野菜)・タッピングタッチ
8日	火	ウォーキング・回収・作業(リビング)・マッサージ
9日	水	ポスティング・作業(リビング・すばいす)
10日	木	ウォーキング・ポスティング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ
11日	金	ウォーキング・ポスティング・製作
12日	土	夏季休暇
13日	日	
14日	月	
15日	火	
16日	水	ポスティング・作業(リビング・すばいす)
17日	木	ウォーキング・ポスティング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ
18日	金	ウォーキング・ポスティング・製作
19日	土	
20日	日	出勤日(余暇活動)
21日	月	ウォーキング・作業(野菜)・タッピングタッチ
22日	火	ウォーキング・作業(リビング)・マッサージ
23日	水	ポスティング・作業(リビング・すばいす)
24日	木	ウォーキング・ポスティング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ
25日	金	ウォーキング・ポスティング・製作
26日	土	なかま会日帰り旅行
27日	日	
28日	月	ウォーキング・作業(野菜)・タッピングタッチ
29日	火	ウォーキング・作業(リビング)・マッサージ
30日	水	ポスティング・作業(リビング・すばいす)
31日	木	ウォーキング・ポスティング・作業(すばいす・野菜)・マッサージ

8月 献立表

平成 29年 8月1日

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 大根とさつま揚げの煮物 きゅうりとミョウガの和え物 えのきと人参のすまし汁 りんご	ご飯 鮭のバター醤油焼き なすとピーマンの味噌炒め バイロンサラダ かき玉汁 チヨコババロア	ご飯(小) 明太子クリームパスタ 人参シリシリ 大根サラダ オレンジ	カレーライス 野菜サラダ インゲンのお浸し カルピスゼリー	
熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g	熱量527Kcal   脂質12.1g   食塩3.4g 炭水化物80.3g   たんぱく質21.4g	熱量656Kcal   脂質24.8g   食塩0.9g 炭水化物81.8g   たんぱく質23.4g	熱量766Kcal   脂質15.2g   食塩3.8g 炭水化物125.4g   たんぱく質26.3g	熱量668Kcal   脂質28.5g   食塩4.1g 炭水化物80.8g   たんぱく質17.5g	熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g
	8	9	10	11(祝)	12
ご飯 鶏の照り焼き かぼちやの煮物 きゅうりの梅肉和え なすの味噌汁 さつまいもの甘煮	ご飯 魚の治部煮 カリフラワーのあんかけ マセドアンサラダ コーンスープ まんじゅう	ご飯(小) サラダうどん 金平ごぼう ほうれん草のナムル にら玉スープ サイダーゼリー	ご飯 サハの塩焼き 青菜の煮浸し 冷ややっこ コンソメスープ アイスクリーム		
熱量527Kcal   脂質12.1g   食塩3.4g 炭水化物80.3g   たんぱく質21.4g	熱量636Kcal   脂質10.9g   食塩2.9g 炭水化物111.4g   たんぱく質20.6g	熱量618Kcal   脂質12.3g   食塩4.6g 炭水化物98.5g   たんぱく質24.5g	熱量591Kcal   脂質19.1g   食塩3.3g 炭水化物73.0g   たんぱく質27.7g	熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g	
14	15	16	17	18	19
ご飯 魚の西京焼き きのこのたらこソテー 青菜の梅マヨ和え もずくスープ フルーツ盛り合わせ	ご飯 ゆで豚のポン酢かけ ピーマンのじゃこ煮 ズッキーニとパプリカのマリネ うずらのすまし汁 バウムクーヘン	ご飯 三色丼 シューマイ なすとゴーヤの味噌炒め わかめスープ 煮豆	ご飯 魚のオーロラソース焼き 大豆の煮物 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ		
熱量621Kcal   脂質14.7g   食塩2.2g 炭水化物93.3g   たんぱく質24.5g	熱量571Kcal   脂質14.2g   食塩1.4g 炭水化物82.6g   たんぱく質24.4g	熱量725Kcal   脂質22.6g   食塩4.5g 炭水化物100.9g   たんぱく質26.1g	熱量674Kcal   脂質25.2g   食塩2.4g 炭水化物87.0g   たんぱく質22.6g	熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g	
21	22	23	24	25	26
ご飯 マーボー豆腐 こんにゃくのかか煮 春雨サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	高菜ご飯 魚のカレムニエル れんこんの煮物 トマトとチーズのサラダ じゃがいもの味噌汁 りんごのコンポート	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ピーマンとベーコンの金平 山芋の梅肉和え 豆乳スープ きな粉団子	ご飯(小) 七夕そうめん 切干大根の煮物 ひじきサラダ フロランタン		
熱量464Kcal   脂質7.8g   食塩4.1g 炭水化物75.4g   たんぱく質24.6g	熱量501Kcal   脂質5.7g   食塩3.1g 炭水化物90.8g   たんぱく質20.4g	熱量669Kcal   脂質31.9g   食塩3.6g 炭水化物144.4g   たんぱく質37.1g	熱量539Kcal   脂質10.5g   食塩5.8g 炭水化物94.4g   たんぱく質15.7g	熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g	
28	29	30	31		
ご飯 アジフライ(タルタルソース) 里芋の煮物 ごぼうサラダ きのこ汁 カントリーマアム	ご飯 鶏のレモン焼き じゃが芋のベーコンソテー マカロニサラダ ランチョスープ 鈴カステラ	ご飯(小) 冷やし中華 かぼちやのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳寒天			
熱量690Kcal   脂質26.2g   食塩2.3g 炭水化物111.2g   たんぱく質26.7g	熱量654Kcal   脂質25.5g   食塩2.4g 炭水化物100.5g   たんぱく質26.6g	熱量428Kcal   脂質4.8g   食塩2.8g 炭水化物77.5g   たんぱく質15.7g	熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g	熱量Kcal   脂質g   食塩g 炭水化物g   たんぱく質g	

毎日暑い日が続きますね。梅や酢を使ったり、さっぱりと食べられるメニューを多めにとり入れました。食事で塩分や水分の補給も出来まますので、残さず食べて下さいね。  
献立が入荷状況により変更になる場合があります。ご了承お願い致します。 担当者 東前