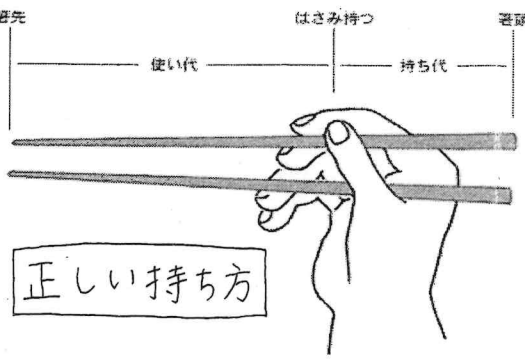


令和6年7月盛り付け表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月のマナー目標 ☺🎵 お箸を正しく持とう

綺麗な箸の持ち方は、正しいマナーの一つであると共に、食事が食べやすくなるメリットもあります。正しい持ち方を心がけて食事をしましょう。



熱中症を予防しよう

脱水になり、体温を調整できなくなった状態
重症化すると意識障害などを起こす事も...
気温や湿度だけでなく、本人のその日の体調によっても熱中症は起こりやすくなります。これからの暑い時期は要注意。



△ 予防のために △

- 暑さに徐々に体を慣らす ☀️
- 十分な水分補給 💧
- 風通しの良い服装 👕
- 無理は禁物 😊

1日	肉団子と春雨の旨煮 すまし汁 枝豆ご飯	2日	◎鶏肉のアドボ (1人1ヶ) ◎ゴーヤーとツナのソテー バトナム風汁麺 ご飯	3日	大豆のタコライス チキンスープ ご飯	4日	切干大根とちくわのごまだし和え ☆かぼちゃのポタージュ コッペパン ご飯	5日	◎サワラの香味ソース (1人1切れ) ◎小松菜のお浸し セタデザート セタスープ ご飯
8日	◎ぎょうざの酢醤油かけ (1人3ヶ) ◎麻婆なす にらとわかめのスープ ご飯	9日	◎ちくわの磯辺揚げ (1人2本) ◎ささ身ときゅうりの酢の物 冬瓜の煮物 ご飯	10日	厚揚げの酢豚風 ウイナーとほうれん草のスープ ご飯	11日	オリンピック南近 今日「アメリカ」 ミートソテー ライ麦パン (上切目) 換えてスラッピージョーにする チンゲン菜とコーンのスープ ご飯	12日	◎アジフライ (1人1切れ) ◎大豆と糸こんにゃくの煮物 すまし汁 ご飯
15日	海の日 ご飯	16日	おかがふりかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 ご飯	17日	あっさり夏野菜カレー (福神漬) シークワーサータルト キャベツときのこのソテー ご飯	18日	コーンサラダ 減量バターロール ツナのペパロンチーノ ご飯	19日	チンジャオロースー 鶏肉と春雨のスープ煮 ご飯