令和5年8月前半　献立表

社会福祉法人　真寿会

		8月1日（火）	8月2日（水）	8月3日（木）	8月4日（金）	8月5日（土）	8月6日（日）
朝		ごはん 小松菜の煮びたし すまし汁 ふりかけ（たらこ）	あんぱん 野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（りんご）	卵雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶（白桃）	芋粥 鶏と野菜の炒め煮 フルーツ缶（マンゴー）	チョコパン キャベツのポトフ 牛乳 フルーツ缶（黄桃）	ごはん 白菜の煮びたし 味噌汁 ふりかけ（さけ）
昼		赤飯 赤魚の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ（キウイ） 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め フルーツ（パイン） お吸い物	ごはん 白身魚の漬け焼き かぶと絹あげの含め煮 きゃらぶき 味噌汁	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ缶（洋梨） コンソメスープ	ごはん あじの煮つけ 豚肉とれんこんの甘辛炒め フルーツ（パイン） 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 焼き茄子 フルーツ(キウイ) すまし汁
おやつ		ソフトクレープ	ドームケーキ	さつま芋蒸しパン	ストロベリーカスタードタルト	和のパンケーキ	スイスロール
夕		ごはん 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶（ミックス）	ごはん 太刀魚の香味焼き きんぴらごぼう きゅうりの和え物 豚汁	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のレモンソースがけ 小松菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ すまし汁	ごはん さばのねぎ塩麹焼き 鶏肉と里芋の煮物 オクラのしそ風味和え フルーツ缶（ミックス）

	8月7日（月）	8月8日（火）	8月9日（水）	8月10日（木）	8月11日（金）	8月12日（土）	8月13日（日）
朝	芋粥 千草焼き 茶福豆	ごはん 炒り豆腐 豚汁 ふりかけ（かつお）	クリームパン 小松菜とツナのソテー 牛乳 フルーツ缶（マンゴー）	かに雑炊 白菜の煮びたし 金時豆	鶏雑炊 豚肉と野菜の旨煮 香の物（しば漬け）	あんぱん ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	ごはん ピーマンの炒め煮 味噌汁 ふりかけ（しそ）
昼	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 小松菜の和え物 冷奴 味噌汁	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツカクテル	ごはん 中華卵焼き ビーフン炒め フルーツ（キウイ） 中華スープ	ごはん 鶏と夏野菜のさっぱり炒め ほうれん草のツナ和え フルーツ缶（りんご） すまし汁	ごはん 揚げ鶏の香味ソース ちくわとほうれん草の和え物 フルーツ缶（黄桃） すまし汁	オムライス えびとキャベツのサラダ フルーツ缶（マンゴー） コンソメスープ	ごはん プルコギ 大根サラダ フルーツ缶（ミックス） 中華スープ
おやつ	どら焼き	ペアクリームワッフル	赤メロンゼリー	ウインナー蒸しパン	カステラ	ぶどうゼリー	和のパンケーキ
夕	ごはん 鶏肉の照り焼き 冬瓜の信田煮 フルーツ（オレンジ） 豚汁	ごはん 鮭の辛子マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ（パイン）	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め しろなの煮びたし 香の物（赤しその実漬け） 吉野汁	ごはん 白身魚のトマトソース じゃが芋のカレー炒め フルーツ（オレンジ） 人参サラダ	ごはん さわらのみりん焼き れんこんきんぴら フルーツ（キウイ） 具沢山味噌汁	ごはん ポークソテー チンゲン菜の煮びたし 豆腐サラダ フルーツ（パイン）	ごはん さばの漬け焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ(キウイ) 香の物（青しその実漬け）

	8月14日（月）	8月15日（火）
朝	中華雑炊 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶（りんご）	ごはん 肉団子と白菜の煮物 すまし汁 ふりかけ（かつお）
昼	炊きこみごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツカクテル 味噌汁	ごはん 金目鯛の煮つけ 南瓜のごま和え フルーツ(パイン) 味噌汁
おやつ	さつま芋蒸しパン	ソフトクレープ
夕	ごはん 鶏肉の生姜焼き 茄子の揚げ浸し フルーツ缶（マンゴー） きゅうりの酢の物	ごはん 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根のさっぱり和え フルーツ缶（みかん）

熱中症アラートって知っていますか？

最近TVなどでよく聞くようになったと思いますが・・・

熱中症の危険性が極めて高くなることが予測された場合に気象庁と環境省が共同で発表する情報です。

暑さ指数は気温、湿度、日射量をもとに算出する熱中症予防指数です。
※左の表を参照

暑さ指数(WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3.1」（2021）及び、
（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

※献立は一部変更になる場合があります※