あのくさ　このくさ

よか草通信　2026年　7月号

デイサービスセンター草ヶ江
令和8年７月1日発行

本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。
こまめな水分補給や休息を心がけ、熱中症に気を付けて過ごしていきましょう。
7月9日(木)は健康栄養講話を予定しております。健康について楽しく学びながら元気に夏を乗り切っていただけたらと思います。ご家族様もご興味がありましたら是非見学にいらしてください♪

７月の行事

9日(木)	健康栄養講話
17日(金)	予防プログラム
31日(金)	転倒予防教室













ホームページでも閲覧できますので是非、ご覧くださいね！ ➡

特定医療法人財団　博愛会
デイサービスセンター 草ヶ江

2026年7月

まごころ弁当

			1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
			鶏肉と茄子の和風炒め ツナとキャベツの炒め物 カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカポナータ風 ふろふき大根	洋風ロールキャベツ（トマトソース） 人参のナムル ワカメとカニカマの酢の物 あさりと玉葱の酒蒸し 牛蒡とベーコンのソテー	白菜と豚肉のうま煮 ブロッコリーソテー マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え	鶏のスパイス炒め 牛蒡の中華マリネ チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 蕗とアサリの煮物
			エネルギー 423kcal 塩分 1.8g	エネルギー 421kcal 塩分 2.4g	エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	エネルギー 439kcal 塩分 1.9g
5（日）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）
お休み	ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物	焼き鳥風 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	スケソウダラの西京焼き インゲンソテー チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 切干大根とひじきの旨煮 ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	若鶏の利休焼き ピースソテー 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら	マグロの照り焼きハンバーグ 大根なます 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
	エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 417kcal 塩分 1.5g	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
12（日）	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
お休み	豚肉と青菜のたまご炒め 枝豆とカニカマの煮物 青物の昆布〆 マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え	牛とじ煮 南瓜のソテー キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え	鶏肉とキャベツの味噌炒め キャベツのレモン酢和え 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ	マスタードマヨチキン ブロッコリーと人参のソテー ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 キャベツと挽肉の玉子炒め	豚すき コーンと榎のタラコマヨ 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え
	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 467kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g
19（日）	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	25（土）
お休み	豚肉のトマト煮 白菜の煮浸し タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	牛肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 豆腐しんじょの炊き合せ れんこんの生姜炒め	豚肉ときのこのクリーム煮 もやしのナムル ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え	鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜と油揚げの煮浸し ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	鶏肉と水菜のおろしポン酢 こんにゃくと春菊の甘辛煮 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味	豚しゃぶ チンゲン菜ともやしのナムル きのことちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花
	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g
26（日）	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）	
お休み	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー ミモザサラダ ビーフン炒め ねぎとちくわのぬた	トマトオムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 コンニャクの中華和え 大豆のオリーブ炒め 茄子とこんにゃくの煮浸し きくらげの酢の物	水炊き風鶏鍋 インゲンソテー きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風	蓮根と鶏肉の煮物（カレー風味） 大根煮 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物	
	エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 432kcal 塩分 1.8g	エネルギー 422kcal 塩分 1.8g	