
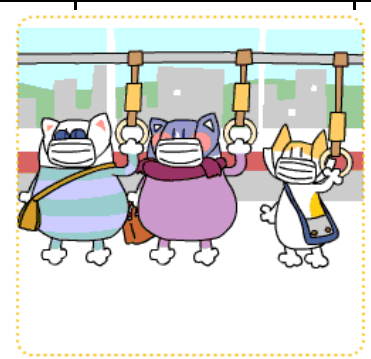


2月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					1日 (540Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.2g 塩分 3.3g
3日 (529Kcal) ・大豆御飯 ・千草焼き ・ちくわぶの煮物 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.3g	4日 (568Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・大根とがんとどきの煮付け ・青菜の柚香和え ・すいとん汁 ・果物 P 25.5g F 11.7g 塩分 3.3g	5日 (575Kcal) ・菜飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 13.8g 塩分 3.4g	6日 (579Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.0g 塩分 3.3g	7日 (565Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・南瓜のピーナッツ煮 ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.9g 塩分 3.0g	8日 (540Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 3.4g
10日 (587Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 12.9g 塩分 3.0g	11日 (557Kcal) ・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢みそかけ ・かき玉汁 ・果物 P 22.2g F 15.7g 塩分 3.2g	12日 (572Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 3.0g	13日 (548Kcal) ・三色丼 ・大根と人参のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.1g 塩分 3.3g	14日 (570Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.1g 塩分 3.2g	15日 (570Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.7g 塩分 3.4g
17日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜サラダ ・青菜の煮びたし ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.6g 塩分 3.3g	18日 (570Kcal) ・赤飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 14.5g 塩分 3.4g	19日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・白菜のスープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	20日 (532Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の照り焼き ・里芋の含め煮 ・青菜と生揚げの煮物 ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 12.5g 塩分 3.4g	21日 (589Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・きんぴら煮 ・じゃが芋のカレーソテー ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.3g 塩分 3.0g	22日 (592Kcal) ・かき揚げうどん ・青菜とジャコのさつと煮 ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 23.1g F 12.4g 塩分 3.4g
24日 (562Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の煮付け ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	25日 (546Kcal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・胡瓜ともずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.8g 塩分 3.0g	26日 (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g	27日 (590Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 24.7g F 13.0g 塩分 3.0g	28日 (548Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・キャベツと竹輪のソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 13.8g 塩分 3.4g	

大寒に入り、一年で最も寒い季節になりました。空気が乾燥しているため、ノロウイルスやインフルエンザが流行っています。注意してください。

ノロウイルスやインフルエンザを予防しましょう！

- ① 暖房した部屋が乾燥しすぎないように、加湿器で50～60%の湿度に保ったり、ぬれたタオルを干したりしましょう。
- ② こまめに水分をとりましょう。喉を潤しておくことで予防になります。
- ③ 外出後は、手洗いうがいをしっかり行い清潔なタオルで拭きましょう。
- ④ 睡眠は、十分にとりましょう。
- ⑤ 3度の食事は欠かさずにとりましょう。バランスよく食べることで免疫力が上がります。

★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

