

12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 (575Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 12.8g 塩分 3.0g	2日 (592Kcal) ・かやく御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.1g 塩分 3.3g
4日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・白菜のスープ ・フルーツポンチ P 22.6g F 14.0g 塩分 3.3g	5日 (563Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 13.6g 塩分 3.2g	6日 (555Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・南瓜の茶巾揚げ ・おかか和え ・きのこスープ ・果物 P 22.6g F 14.4g 塩分 3.0g	7日 (566Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・酢味噌和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 14.4g 塩分 3.2g	8日 (560Kcal) ・赤飯 ・魚のけんちん焼き ・大学芋 ・青菜としめじの和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.8g 塩分 3.2g	9日 (582Kcal) ・御飯 ・豆腐とひき肉の味噌炒め ・甘藷のレモン煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.2g
11日	12日	13日	14日	15日	16日
忘 年 会 お 楽 し み 献 立					
18日 (582Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のくるみ和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.8 塩分 3.0g	19日 (588Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・甘藷のレモン煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.8g 塩分 3.0g	20日 (562Kcal) ・照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	21日 (577Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.8g 塩分 3.5g	22日 (535Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の照り焼き ・青菜の玉子とじ ・おろし酢和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 3.0g	23日 (560Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・竹輪の金平 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 15.0g 塩分 3.0g
25日 (583Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・ポトフ ・ミモザサラダ ・果物 P 22.6g F 15.6g 塩分 3.4g	26日 (534Kcal) ・しめじ御飯 ・千草焼き ・炊き合わせ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 13.0g 塩分 3.4g	27日 (582Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.1g 塩分 3.4g	28日 (529Kcal) ・赤飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の酢味噌和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 14.6g 塩分 3.2g	29日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 年 末 年 始 お 休 み 1 月 3 日 まで </div>	30日

街路樹の葉がきれいに色づき始めました。急激な寒さとともに空気も乾燥しています。暖房機やコタツの使用で、部屋は屋外より湿度が低下しますので脱水に注意が必要です。



冬の脱水に注意しましょう！

脱水症は、夏に起こるイメージが強いのですが、体の水分量が少ない高齢者は冬にも脱水が occurs。冬の脱水は、水分が体からじわじわと失われることで徐々に進行します。水分が失われると血液がドロドロになり、血栓ができやすいため脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

- ① 部屋の乾燥を防ぐ（加湿器を置く・換気をする・濡れたタオルを干すなど）
- ② のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる。

★ 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。