

# 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
		<b>1日</b> (535Kcal) ・赤飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮つけ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 16.0g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (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	<b>3日</b> (582Kcal) ・大豆御飯 ・魚の南蛮漬け ・カブの吉野煮 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・すいとん汁 ・果物 P 23.6g F 11.6g 塩分 3.3g	
<b>5日</b> (564Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.0g 塩分 3.2g	<b>6日</b> (596Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツヨーグルト P 22.1g F 14.1g 塩分 3.3g	<b>7日</b> (535Kcal) ・赤飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.0g 塩分 3.1g	<b>8日</b> (573Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・がんもどきの煮つけ ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 15.8g 塩分 3.3g	<b>9日</b> (546Kcal) ・赤飯 ・メンチカツ ・車麩の玉子とじ ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.7g 塩分 3.0g	<b>10日</b> (575Kcal) ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.6g F 15.7g 塩分 3.4g
<b>12日</b> (562Kcal) ・御飯 ・牛肉のごまだれ焼き ・ポテトミルク煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.2g 塩分 2.9g	<b>13日</b> (541Kcal) ・赤飯 ・卵の袋煮 ・変わりきんぴら ・青菜のクルミ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 15.9g 塩分 3.3g	<b>14日</b> (538Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・グリーンサラダ ・じゃが芋のスープ ・フルーツヨーグルト P 23.4g F 12.8g 塩分 3.1g	<b>15日</b> (544Kcal) ・菜めし ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.0g 塩分 3.3g	<b>16日</b> (522Kcal) ・赤飯 ・魚の若草味噌焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・もやしの和え物 ・かき玉汁 ・果物 P 24.3g F 15.6g 塩分 3.0g	<b>17日</b> (580Kcal) ・御飯 ・ささみのはさみ揚げ ・さつま揚げと野菜の煮物 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.0g 塩分 3.2g
<b>19日</b> (558Kcal) ・ふりかけ御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜と生揚げの煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 13.9g 塩分 3.3g	<b>20日</b> (586Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 15.9g 塩分 3.0g	<b>21日</b> (576Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 14.4g 塩分 3.0g	<b>22日</b> (544Kcal) ・赤飯 ・鶏肉の大葉焼き ・お煮しめ ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.0g	<b>23日</b> (558Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのとろろ煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.7g 塩分 3.3g	<b>24日</b> (540Kcal) ・赤飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・青菜のピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.6g F 14.9g 塩分 3.0g
<b>26日</b> (583Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のレモン煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 22.5g F 11.4g 塩分 3.1g	<b>27日</b> (581Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 16.0g 塩分 3.3g	<b>28日</b> (552Kcal) ・赤飯 ・鶏のから揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 15.7g 塩分 3.5g			



先日は、東京でも大雪が降り 一段と冬の寒さが増してきました。1月に入り風邪やインフルエンザが流行しています。手洗い、うがい、マスクを着用して予防しましょう。

### 腸内環境を整えて免疫力を高めましょう。

- ① 善玉菌となるビフィズス菌（ヨーグルトや飲むヨーグルト）と乳酸菌の多い食品（ぬか漬け、キムチ、味噌、甘酒、ナチュラルチーズ、ヨーグルトなど）を毎日とりましょう。
- ② 善玉菌のエサになるオリゴ糖（玉ねぎ、ごぼう、納豆、きなこ、バナナ、ハチミツなど）や食物繊維（野菜、海藻、おから、玄米など）を毎日とりましょう。

腸内環境を整え、免疫力アップするおすすめドリンクを紹介します。

### 甘酒ヨーグルト

- ・甘酒（米麹から作ったもの）100～150ml
- ・ヨーグルト 100g

お好みの割合で甘酒とヨーグルトを混ぜてください。甘酒だけで飲むよりさっぱりと飲めます。

★ 献立の最後に書いてある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。