

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 (567Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏肉と根菜の煮物 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 14.3g 塩分 3.4g
					
3日 (568Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ブロッコリー酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.0g	4日 (584Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ふろふき大根 ・じゃが芋のカレー炒め ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.3g 塩分 3.1g	5日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・青菜のピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.9g 塩分 3.2g	6日 (547Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.4g F 13.8g 塩分 3.1g	7日 (530Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚のポン酢かけ ・味噌おでん ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 13.4g 塩分 3.4g	8日 (542Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.0g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 忘 年 会 お 楽 し み 献 立 </div>					
17日 (582Kcal) ・天津井 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.3g	18日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g	19日 (570Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜としめじの柚子浸し ・すいとん汁 ・果物 P 21.5g F 12.2g 塩分 3.1g	20日 (574Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.9g 塩分 3.5g	21日 (532Kcal) ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの煮つけ ・キャベツの甘酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.0g F 14.3g 塩分 3.4g	22日 (565Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・南瓜の含め煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.8g 塩分 3.0g
24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	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 (575Kcal) ・ゆかり御飯 ・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 3.1g	27日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	28日 (579Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.3g 塩分 3.2g	29日 年 末 年 始 お 休 み 1 月 3 日 まで
31日 年 末 年 始 お 休 み 	<p>早いもので、今年も残すところあと1か月あまりとなりました。寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。昔から風邪は万病のもとと言われていています。免疫力を高め、風邪をひかないよう十分注意して過ごしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 免疫力を高める食事 </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 腸内環境を整える …… ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチ、甘酒などの発酵食品をとる。 ② ビタミンC …… 柑橘類やイチゴ、野菜、さつま芋、じゃが芋など。 ③ ビタミンA …… レバー、うなぎ、卵、緑黄色野菜など。喉や鼻の粘膜を強化しウィルスの侵入を防ぎます。 ④ ビタミンE …… アーモンドなどのナッツ類、南瓜、アボカド、うなぎ、たらこなど。 ⑤ たんぱく質 …… 魚、肉、卵、豆腐、豆類などのたんぱく質を毎食食べる。 <p>★ 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。</p>				