

7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 (566Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・きのこ汁 ・果物 P 21.0g F 15.7g 塩分 2.9g	2日 (538Kcal) ・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 12.8g 塩分 3.1g	3日 (582Kcal) ・菜飯 ・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 22.2g F 12.4g 塩分 3.0g	4日 (551Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物 P 24.3g F 15.6g 塩分 3.5g	5日 (576Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉の大葉焼き ・車麩の玉子とじ ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.2g F 15.8g 塩分 3.1g	6日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 12.2g 塩分 2.9g	
8日 (546Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・青菜のクルミ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 13.7g 塩分 2.8g	9日 (553Kcal) ・オムライス ・ポテトのカレー炒め ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.8g 塩分 3.3g	10日 (573Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.0g 塩分 3.4g	11日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.9g 塩分 2.9g	12日 (572Kcal) ・いなりずし ・厚焼き玉子 ・炒りどり ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 13.4g 塩分 3.4g	13日 (567Kcal) ・御飯 ・ささみのはさみ揚げ ・じゃが芋のそぼろあん ・茄子の胡麻和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.0g F 12.8g 塩分 3.0g	
15日 (557Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉のおろしソテー ・ひじきの煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.6g 塩分 3.3g	16日 (553Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・炊き合わせ ・野菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 16.0g 塩分 3.4g	17日 (565Kcal) ・三色丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 12.5g 塩分 3.2g	18日 (572Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	19日 (595Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.4g	20日 (526Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.1g 塩分 3.3g	
22日 (573Kcal) ・赤飯 ・魚の五目あんかけ ・がんもどきの煮物 ・炒り玉子とえ ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 15.8g 塩分 3.3g	23日 (559Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・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 21.8g F 15.9g 塩分 3.3g	24日 (583Kcal) ・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 24.8g F 14.8g 塩分 2.9g	25日 (575Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・蒸し茄子の醤油かけ ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.1g 塩分 3.1g	26日 (571Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・豆腐のスープ ・果物 P 20.2g F 16.0g 塩分 3.2g	27日 (566Kcal) ・御飯 ・うな玉 ・カブの薄葛煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 15.9g 塩分 3.4g	
29日 (567Kcal) ・夏野菜カレー ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g	30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	31日 (575Kcal) ・鮭ずし ・揚げ鶏肉のネギソース ・南瓜のグラッセ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 15.9g 塩分 3.1g				

真夏のように暑い日があったかと思えば、梅雨寒の日もあり、体調をくずしやすい時期です。暑い夏に負けない体をつくっておきましょう。

ビタミンB群をとって夏を乗り切りましょう！

ビタミンB群は、エネルギーの供給や老廃物の代謝に働き、体の疲れやだるさといった夏バテの症状を改善する働きがあります。豚肉、レバー、牛乳、卵、大豆、うなぎなどに豊富に含まれています。土用の丑の日に、うなぎを食べるのは昔の人の知恵ですね。

熱中症対策として、水分はこまめに1日、食事以外に1,500ccを目安に飲むようにしましょう。

★ 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。

