

8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 (551Kcal) ・鮭御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・大根とがんもどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.2g 塩分 3.2g	2日 (538Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛入り豆腐 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 13.0g 塩分 3.3g	3日 (556Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 24.6g F 12.9g 塩分 3.0g	
5日 (562Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・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	6日 (578Kcal) ・チャーハン ・豆腐と野菜の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 25.2g F 15.6g 塩分 3.4g	7日 (553Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.4g 塩分 3.0g	8日 (560Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・ボン酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.0g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 納涼会 お楽しみ献立 </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> 納涼会 お楽しみ献立 </div>					
12日	13日	14日	15日	16日 (579Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリーム煮 ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.7g 塩分 3.0g	17日 (541Kcal) ・赤飯 ・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 23.4g F 15.3g 塩分 3.4g
19日 (580Kcal) ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・青菜と生揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 3.3g	20日 (547Kcal) ・赤飯 ・魚のねぎみそ焼き ・大根のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 15.5g 塩分 3.0g	21日 (544Kcal) ・親子丼 ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.9g 塩分 3.3g	22日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・ポテトの焼きマッシュ ・玉子ともやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.8g F 13.4g 塩分 3.2g	23日 (591Kcal) ・ふりかけ御飯 ・揚げ鶏のネギソース ・南瓜のグラッセ ・トマトの青じそ和え ・卵とじ椀 ・果物 P 21.7g F 15.6g 塩分 3.0g	24日 (553Kcal) ・御飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・南瓜のいとこ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.0g
26日 (552Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 15.3g 塩分 3.1g	27日 (589Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・薩摩揚げの煮つけ ・梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.0g	28日 (561Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.6g 塩分 3.4g	29日 (565Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・キャベツの甘酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.2g 塩分 3.3g	30日 (552Kcal) ・中華丼 ・甘藷のミルク煮 ・青菜とジャコのさっと煮 ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.2g 塩分 3.3g	31日 (567Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g

暑くて溶けそう...



いよいよ、これから本格的な暑さになります。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。夏バテ予防に、次のことに気をつけて生活してください。

- ① こまめに水分補給をする …… 1日にコップ(200ml)7~8杯の水分をこまめに飲みましょう。アルコールやコーヒーは利尿作用があるので、飲んだ以上に水分が排出されるので注意してください。
- ② 栄養バランスのとれた食事をする …… 汗でミネラルが失われるので、たんぱく質(肉、魚、卵、豆類、乳製品)や野菜は毎食食べるようにしましょう。
- ③ 上手にクーラーや扇風機を使って室内を快適にする。室内でも熱中症は起こります。

★ 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。